उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों में योग जागरुकता का अध्ययन:बांदा जनपद के विशेष संदर्भ में

बुंदेलखंड विश्वविद्यालय झांसी की एम.एड. उपाधि
हेतु प्रस्तुत लघुशोध प्रबंध

वर्ष-2019

शोध पर्यवेक्षक
डॉ राजीव अग्रवाल
(एसोसिएट प्रोफेसर)

शोधार्थिनी
अभिलाषा धर
अनुक्रमांक 301171830001

शिक्षक-शिक्षा विभाग
अतर्रा महाविद्यालय, अतर्रा (बांदा)

डॉ राजीव अग्रवाल
विभागाध्यक्ष

शिक्षक-शिक्षा विभाग
अतर्रा महाविद्यालय
अतर्रा (बांदा)

प्रमाण-पत्र

प्रमाणित किया जाता है कि अभिलाषा धर पुत्री स्व. नील रतन धर ने अपना शोध प्रबंध, जिसका शीर्षक "उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों में योग जागरुकता का अध्ययन: बांदा जनपद के विशेष संदर्भ में" है, मेरे निरीक्षण एवं निर्देशन में पूर्ण किया है। इनका यह शोध कार्य पूर्ण रूप से मौलिक है। मैं इनके उज्जवल भविष्य की कामना करता हूं।

दिनांक-

स्थान- अतर्रा

शोध पर्यवेक्षक

(डॉ. राजीव अग्रवाल)

घोषणा - पत्र

मैं, कु. अभिलाषा धर पुत्री स्व. नील रतन धर, शोधार्थिनी एम.एड. उत्तरार्ध (2018-19),अतर्रा पी.जी. कॉलेज, अतर्रा (बांदा) शपथ पूर्वक घोषणा करती हूं कि मेरा लघुशोध प्रबंध जिसका शीर्षक **"उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों में योग के प्रति जागरुकता का अध्ययन: बांदा जनपद के विशेष संदर्भ में"** है; मेरी मौलिक कृति है, जिसे मैंने डॉ. राजीव अग्रवाल जी, विभागाध्यक्ष, शिक्षक-शिक्षा विभाग, अतर्रा पी.जी.कॉलेज, अतर्रा (बांदा) के मार्गदर्शन एवं सतत् पर्यवेक्षण में सम्पन्न किया है।

लघुशोध प्रबंध में जिन पुस्तकों/सामग्रियों की सहायता ली गई है उसका उल्लेख संदर्भ ग्रंथ सूची में कर दिया गया है। प्रस्तुत शोध प्रबंध को सम्यक प्रकार से जॉच कर व्याकरणजन्य अशुद्धियों एवं टंकणजन्य त्रुटियों से रहित कर दिया गया है।

दिनांक **शोधार्थिनी**

स्थान- अतर्रा

(कु.अभिलाषा धर)

प्राक्कथन

वर्तमान युग में योग की आवश्यकता और महत्व सर्वमान्य है। आधुनिक युग में आज मनुष्य को योग की ज्यादा आवश्यकता है, जबकि मन, शरीर अत्यधिक तनाव ,प्रदूषण तथा अनियमित जीवन शैली से रोग-ग्रस्त हो चला है। जीवन में सकारात्मक विचारों का होना बहुत आवश्यक है। निराशात्मक विचार असफलता की ओर ले जाता है । योग से मन में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। योग से आत्मिक बल प्राप्त होता है और मन से चिंता विरोधाभास एवं निराशा की भावना दूर हो जाती है उत्साह का संचार होता है। स्मरण शक्ति एवं बौद्धिक क्षमता जीवन में प्रगति के लिये प्रमुख साधन माने जाते हैं। योग से मानसिक क्षमताओं का विकास होता है और स्मरण शक्ति पर भी गुणात्मक प्रभाव होता है । योग मुद्रा और ध्यान मन को एकाग्र करने में सहायक होता है। योग तर्कशक्ति का भी विकास करता है एवं कौशल को भी बढ़ाता है। योग से शरीर मजबूत और लचीला होता है। योग मांसपेशियों को सुगठित और शरीर को संतुलित रखता है तथा कार्यक्षमता को बढ़ाता है अतः एक विद्यार्थी को मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रखने में योग अहम् भूमिका निभाता है।

प्रस्तुत शोध प्रबंध का शीर्षक है **"उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों में योग जागरुकता का अध्ययन: बांदा जनपद के विशेष संदर्भ में"** ।इस शोध प्रबंध को पांच अध्यायों में विभाजित किया गया है।

प्रथम अध्याय में योग तथा योग-शिक्षा की परिभाषा, महत्व व विद्यार्थियों के लिये इसकी उपयोगिता को दर्शाया गया है।

द्वितीय अध्याय में योग पर किये गये अन्य शोधों की जानकारी दी गई है।

तृतीय अध्याय में प्रस्तुत शोध प्रबंध में प्रयुक्त शोध विधि, प्रतिदर्श चयन विधि, शोध उपकरणों, सांख्यिकी प्रविधियों आदि का उल्लेख किया गया है।

चतुर्थ अध्याय में प्राप्त प्रदत्तों का विश्लेषण व्याख्या कर उसका निर्वचन किया गया है।

पंचम अध्याय में शोध का निष्कर्ष, सुझाव तथा भावी शोध हेतु सुझाव प्रस्तुत किया गया है।

स्वयं को निमित्त मात्र स्वीकार करते हुए, श्रीसद्गुरु ब्रह्मर्षि योगिराज देवराहा बाबा तथा अपने आराध्य, परमसखा भगवान श्री कृष्ण के स्नेहिल आशीर्वाद व अंतःप्रेरणा से पूर्ण हुए प्रस्तुत शोध प्रबंध को मैं उनके चरणों में समर्पित करती हूं।

प्रस्तुत शोध प्रबंध को कुशल निर्देशन व उचित मार्गदर्शन के बिना कर पाना सम्भव नहीं था। यह मेरा सौभाग्य है कि मैंने डॉ राजीव अग्रवाल, विभागाध्यक्ष, अतर्रा महाविद्यालय, अतर्रा (बांदा) के कुशल मार्गदर्शन में अपना शोधकार्य पूर्ण किया है। उनकी योग्यता, अनुभव, व दिशा-निर्देश को लेकर ही मैं अपने शोध कार्य को पूर्ण कर सकी हूं । अतः उनके स्नेह, सहयोग व मार्गदर्शन हेतु आजीवन ऋणी रहुंगी।

प्रस्तुत शोधकार्य में आभार अभिव्यक्ति का द्वितीय पुष्प अपने पिता स्व. नील रतन धर, जिनके सिखाये गये आदर्श व सिद्धांत मुझे कठिन परिस्थितियों में भी अडिग रखते हैं तथा माता श्रीमती सुदर्शन श्रीवास्तवा जो सदैव मेरी प्रेरणा स्रोत रही हैं, को सादर समर्पित करती हूं।

मैं अपने आत्मीय परिवार के सभी सदस्यों के प्रति आभार व्यक्त करती हूं जिनका सहयोग मुझे शोधकार्य में प्राप्त हुआ । विशेष सहयोग के लिये मैं अपने भाईयों डॉ ऋषि विवेक धर, श्री स्कंद विवेक धर, श्री आदित्य श्रीवास्तव तथा भाभी डॉ श्वेता उपाध्याय, श्रीमती आकृति आनंद तथा भतीजी श्रीदा विवेक धर का आभार व्यक्त करती हूं; इनके सहयोग व प्रेम से यह शोधकार्य पूर्ण हो सका।

मैं अपने सभी मित्रों का आभार व्यक्त करती हूं जिन्होंने मुझे शोधकार्य पूर्ण करने में अपना सहयोग प्रदान किया है।

अतर्रा क्षेत्र के उन सभी विद्यालय के प्राध्यापक, अध्यापकगण, विद्यार्थियों तथा अन्य कर्मचारियों को भी सादर आभार व्यक्त करती हूं जिन्होंने शोधकार्य हेतु अपना सहयोग प्रदान किया है

(कु. अभिलाषा धर)

विषय-सूची

2-अध्ययन से संबंधित समाचार

3- अतर्रा नगर के उच्च प्राथमिक विद्यालय

4- योग जागरुकता मापनी: प्रथम प्रारूप

5- योग जागरुकता मापनी: अंतिम प्रारूप

6- प्रदत्त संकलन चित्रावली

7- विस्तृत फलांकन सूची

8- पूरक परिशिष्ट सूची

9- जीवनवृत्त

शोध प्रबंध में प्रस्तुत तालिकाओं की सूची

शोध प्रबंध में प्रस्तुत रेखाचित्रों का विवरण

1.1 प्रस्तावना -

ज्ञान का मूल वेदों में निहित है। दार्शनिक चिन्तन तथा वैदिक ज्ञान का निचोड़ आत्म तत्व की प्राप्ति है। आत्मतत्व की प्राप्ति का साधन योग विद्या के रूप में इनमें (वेद) उपलब्ध है। योगसाधना का लक्ष्य कैवल्य प्राप्ति है। वैदिक ग्रन्थ, उपनिषद्, पुराण और दर्शन आदि में यत्र-तत्र योग का वर्णन मिलता है। जिससे यह पुष्टि होती है कि योग वैदिक काल से सृष्टि में उपलब्ध है।

1.1.1-योग शब्द का अर्थ

पाणिनी ने 'योग' शब्द की व्युत्पत्ति 'युजिर् योगे', 'युज समाधो' तथा 'युज् संयमने' इन तीन धातुओं से मानी है। प्रथम व्युत्पत्ति के अनुसार 'योग' शब्द का अनेक अर्थों में प्रयोग किया गया है, जैसे - जोड़ना, मिलाना, मेल आदि। इसी आधार पर जीवात्मा और परमात्मा का मिलन योग कहलाता है। इसी संयोग की अवस्था को "समाधि" की संज्ञा दी जाती है जो कि जीवात्मा और परमात्मा की समता होती है। महर्षि पतंजलि ने योग शब्द को समाधि के अर्थ में प्रयुक्त किया है। व्यास जी ने 'योग: समाधि:' कहकर योग शब्द का अर्थ समाधि ही किया है। वाचस्पति का भी यही मत है। संस्कृत व्याकरण के आधार पर 'योग' शब्द की व्युत्पत्ति निम्न प्रकार से की जा सकती है।

* **"युज्यते एतद् इति योग:** - इस व्युत्पत्ति के अनुसार कर्मकारक में योग शब्द का अर्थ चित्त की वह अवस्था है जब चित्त की समस्त वृत्तियों में एकाग्रता आ जाती है। यहाँ पर 'योग' शब्द का उद्देश्य के अर्थ में प्रयोग हुआ है।

* **"युज्यते अनेन अति योग:** -इस व्युत्पत्ति के अनुसार करण कारक में योग शब्द का अर्थ वह साधन है जिससे समस्त चित्तवृत्तियों में एकाग्रता लाई जाती है। यही 'योग'

शब्द साधनार्थ प्रयुक्त हुआ है। इसी आधार पर योग के विभिन्न साधनों को जैसे हठ, मंत्र, भक्ति, ज्ञान, कर्म आदि को हठयोग, मंत्रयोग, भक्ति योग, ज्ञानयोग,

कर्मयोग आदि के नाम से पुकारा जाता है।

* **"युज्यतेऽस्मिन् इति योग:"** -इस व्युत्पत्ति के अनुसार योग शब्द का अर्थ वह स्थान है जहाँ चित्त की वृत्तियों की एकाग्रता उत्पन्न की जाती है। अत: यहाँ पर अधिकरण कारक की प्रधानता है।

1.1.2-योग की परिभाषाएं-

भारतीय दर्शन में योग विद्या का स्थान सर्वोपरि एवं विशेष है। भारतीय ग्रन्थों में अनेक स्थानों पर योग विद्या से सम्बन्धित ज्ञान भरा पड़ा है। वेदो, उपनिषदो,गीता एंव पुराणों आदि प्राचीन ग्रन्थों में योग शब्द वर्णित है। दर्शन में योग शब्द एक अति महत्वपूर्ण शब्द है जिसे अलग-अलग रूप में परिभाषित किया गया है।

1. योग सूत्र के प्रणेता महर्षि पतंजलि ने योग को परिभाषित करते हुए कहा है -

'योगश्चित्तवृत्तिनिरोध:'

अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध करना ही योग है। चित्त का तात्पर्य, अन्त:करण से है। वाह्य ज्ञानेन्द्रियां जब विषयों का ग्रहण करती हैं, मन उस ज्ञान को आत्मा तक पहुँचाता है। आत्मा साक्षी भाव से देखता है। बुद्धि व अहंकार विषय का निश्चय करके उसमें कर्तव्य भाव लाते है। इस सम्पूर्ण क्रिया से चित्त में जो प्रतिबिम्ब बनता है, वही वृत्ति कहलाता है। यह चित्त का परिणाम है। चित्त दर्पण के समान है। अत: विषय उसमें आकर प्रतिबिम्बत होता है अर्थात् चित्त विषयाकार हो जाता है। इस चित्त को विषयाकार होने से रोकना ही योग है।

महर्षि पतंजलि ने योग को दो प्रकार से बताया है-

* सम्प्रज्ञात योग

* असम्प्रज्ञात योग

सम्प्रज्ञात योग में तमोगुण गौणतम् रूप से रहता है तथा पुरूष के चित्त में विवेक-ख्याति का अभ्यास रहता है। असम्प्रज्ञात योग में सत्व चित्त में बाहर से तीनों गुणों का परिणाम होना बन्द हो जाता है तथा पुरूष शुद्ध कैवल्य परमात्मस्वरूप में

अवस्थित हो जाता है।

2. महर्षि याज्ञवल्क्य ने योग को परिभाषित करते हुए कहा है-

'संयोग योग इत्युक्तो जीवात्मपरमात्मनो।'

अर्थात जीवात्मा व परमात्मा के संयोग की अवस्था का नाम ही योग है।

कठोपनिषद् में योग के विषय में कहा गया है-

'यदा पंचावतिश्ठनते ज्ञानानि मनसा सह।

बुद्धिष्च न विचेश्टति तामाहु: परमां गतिम्।।

तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम्।

अप्रमत्तस्तदा भवति योगो हि प्रभावाप्ययौ।।

अर्थात् जब पाँचों ज्ञानेन्द्रियां मन के साथ स्थिर हो जाती है और मन निश्चल बुद्धि के साथ आ मिलता है, उस अवस्था को 'परमगति' कहते है। इन्द्रियों की स्थिर धारणा ही

योग है। जिसकी इन्द्रियाँ स्थिर हो जाती है, अर्थात् प्रमादहीन हो जाती है। उसमें शुभ संस्कारों की उत्पत्ति और अशुभ संस्कारो का नाश होने लगता है। यही अवस्था योग है।

3. मैत्रायण्युपनिषद् में कहा गया है -

एकत्वं प्राणमनसोरिन्द्रियाणां तथैव च।

सर्वभाव परित्यागो योग इत्यभिधीयते।।

अर्थात प्राण, मन व इन्द्रियों का एक हो जाना, एकाग्रावस्था को प्राप्त कर लेना, वाह्य विषयों से विमुख होकर इन्द्रियों का मन में और मन का आत्मा में लग जाना,प्राण का निश्चल हो जाना योग है।

4. योगषिखोपनिषद् में कहा गया है-

योऽपानप्राणयोरैक्यं स्वरजोरेतसोस्तथा।

सूर्याचन्द्रमसोर्योगो जीवात्मपरमात्मनो:।

एवंतुद्वन्द्व जालस्य संयोगो योग उच्यते।।

अर्थात् अपान और प्राण की एकता कर लेना, स्वरज रूपी महाशक्ति कुण्डलिनी को स्वरेत रूपी आत्मतत्व के साथ संयुक्त करना, सूर्य अर्थात् पिंगला और चन्द्र अर्थात् इड़ा स्वर का संयोग करना तथा परमात्मा से जीवात्मा का मिलन योग है।

5. श्रीमद्भगवद्गीता में योगेश्वर श्रीकृष्ण ने कुछ इस प्रकार से परिभाषित किया है।

योगस्थ: कुरू कर्माणि संगं त्यक्त्वा धनंजय:।

सिद्ध्यसिद्धयो: समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते।।

अर्थात्- हे धनंजय! तू आसक्ति त्यागकर समत्व भाव से कार्य कर।

सिद्धि और असिद्धि में समता-बुद्धि से कार्य करना ही योग है। सुख-दु:ख, जय -पराजय, शीतोष्ण आदि द्वंदों में एकरस रहना योग है।

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुश्कृतें।

तस्माधोग युज्यस्व योग: कर्मसुकौशलम्।।

अर्थात् कर्मो में कुशलता में ही योग है। कर्म इस कुशलता से किया जाए कि कर्म बन्धन न कर सके अर्थात् अनासक्त भाव से कर्म करना ही योग है क्योंकि अनासक्त भाव से किया गया कर्म संस्कार उत्पन्न न करने के कारण भावी जन्मादि का कारण नहीं बनता। कर्मो में कुशलता का अर्थ फल की इच्छा न रखते हुए कर्म का करना ही

कर्मयोग है।

पुराणों में भी योग के सम्बन्ध में अलग-अलग स्थानों पर परिभाषाएं मिलती है-

ब्रह्मप्रकाशकं ज्ञानं योगस्तत्रैक चित्तता।

चित्तवृत्तिनिरोधश्च जीवब्रह्मात्मनी: पर:।।

अर्थात् ब्रह्म में चित्त की एकाग्रता ही योग है।

6. **रांगेय राघव ने कहा है**-'शिव और शक्ति का मिलन योग है।'

7. **लिंड्ग पुराण के अनुसार -** लिंग पुराण मे महर्षि व्यास ने योग का ल़क्षण किया है कि -

सर्वार्थ विषय प्राप्तिरात्मनो योग उच्यते।

अर्थात् आत्मा को समस्त विषयों की प्राप्ति होना योग कहा जाता है। उक्त परिभाषा में भी पुराणकार का अभिप्राय योगसिद्धि का फल बताना ही है। समस्त विषयों को प्राप्त करने का सामर्थ्य योग की एक विभूति है। यह योग का लक्षण नहीं है। वृत्तिनिरोध के बिना यह सामर्थ्य प्राप्त नहीं हो सकता।

8. **अग्नि पुराण के अनुसार** - अग्नि पुराण में कहा गया है कि

आत्ममानसप्रत्यक्षा विशिष्टा या मनोगति:।

तस्या ब्रह्मणि संयोग योग इत्यभि धीयते।।

अर्थात् योग मन की एक विशिष्ठ अवस्था है जब मन में आत्मा को और स्वंय मन को प्रत्यक्ष करने की योग्यता आ जाती है, तब उसका ब्रह्म के साथ संयोग हो जाता है। संयोग का अर्थ है कि ब्रह्म की समरूपता उसमें आ जाती है। यह कामरूपता की स्थिति का योग है। अग्निपुराण के इस योग लक्षण में पूर्वोक्ति याज्ञवल्क्य स्मृति के

योग लक्षण से कोई भिन्नता नही है। मन का ब्रह्म के साथ संयोग वृत्तिनिरोध होने पर ही सम्भव है।

9. **स्कन्द पुराण के अनुसार -** स्कन्द पुराण भी उसी बात की पुष्टि कर रहा है जिसे अग्निपुराण और याज्ञवल्क्य स्मृति कह रहे है। स्कन्द पुराण में कहा गया है कि-

यव्समत्वं द्वयोरत्र जीवात्म परमात्मनो:।

सा नष्टसर्वसकल्प: समाधिरमिद्यीयते।।

परमात्मात्मनोयोडयम विभाग: परन्तप।

स एव तु परो योग: समासात्क थितस्तव।।

यहां प्रथम "लोक में जीवात्मा और परमात्मा की समता को समाधि कहा गया है" तथा दूसरे "लोक में परमात्मा और आत्मा की अभिन्नता को परम योग कहा गया है।" इसका अर्थ यह है कि समाधि ही योग है। वृत्तिनिरोध की अवस्था में ही जीवात्मा और परमात्मा की यह समता और दोनों का अविभाग हो सकता है। यह वात नष्टसर्वसंकल्प: पद के द्वारा कही गयी है।

10. **हठयोग प्रदीपिका के अनुसार** - योग के विषय में हठयोग की मान्यता का विशेष महत्व है,वहां कहा गया है कि

सलिबे सैन्धवं यद्वत साम्यं भजति योगत:।

तयात्ममनसोरैक्यं समाधिरभी घीयते।।

अर्थात् जिस प्रकार नमक जल में मिलकर जल की समानता को प्राप्त हो जाता है ; उसी प्रकार जब मन वृत्तिशून्य होकर आत्मा के साथ ऐक्य को प्राप्त कर लेता है तो मन की उस अवस्था का नाम समाधि है। यदि हम विचार करें तो यहां भी पूर्वोक्त परिभाषा से कोई अन्तर दृष्टिगत नही होता। आत्मा और मन की एकता भी समाधि

का फल है, उसका लक्षण नहीं है। इसी प्रकार मन और आत्मा की एकता योग नही अपितु योग का फल है।

1.1.3 योग का विकास-

योग का आशय उस प्राचीन योग प्रणाली से है जिसे पतंजलि ने योगसूत्र मे निरुपित किया है । पतंजलि ने अष्टांग योग प्रणाली के बारे में बताया है जिसके अंतर्गत समग्र आध्यात्मिक विकास पर जोर दिया गया । यह उल्लेखनीय है कि प्राचीन योग महान वैदिक परम्परा का हिस्सा रहा है। भारत में योग मनुष्य के उस क्रिया कलाप का हिस्सा रहा है, जिसके द्वारा आध्यात्मिक ऊंचाईयों तक पहुंचा जा सकता है, योग के इतिहास को तीन वर्गों में बांटा जा सकता है ।

*प्राचीन काल में योग

*मध्यकाल में योग

*आधुनिक काल में योग

1.1.3.1प्राचीन काल में योग

प्राचीन काल में पतंजलि ने योग सूत्र लिखे थे जिसमें 196 सूत्र हैं, जिनमें मानव जीवन के लक्ष्य तक पहुंचने के लिये 8 सोपान निरुपित हैं, जो जन्म और मृत्यु के दुःखों से मुक्ति का मार्ग है इसे राजयोग यानि संकल्प शक्ति का योग कहा गया है ।

बुद्ध का अभ्युदय भी इसी काल में हुआ था, जिन्होंने हमें अष्ट मार्ग की शिक्षा दी तथा जिसमें ध्यान पर विशेष जोर दिया गया।

योग का सर्वाधिक असाधारण ग्रंथ है श्रीमद्भगवदगीता , जिसकी रचना ईसा के लगभग 5000 वर्ष हुई थी । भगवद्गीता के अनुसार ईश्वर से मिलने के चार मार्ग हैं, इन्हें इस प्रकार निरुपित किया गया है - कर्मयोग ,भक्तियोग ,ज्ञानयोग , राजयोग। भगवद्गीता में 18 अध्याय हैं प्रत्येक अध्याय योग कहलाता है। प्रत्येक अध्याय में अंतिम सत्य तक पहुंचने का मार्ग योग ही है।

1.1.3.2 मध्यकाल में योग-

बुद्ध ने पूरे उपमहाद्वीप में ध्यान को लोकप्रिय बनाया था पर छठी शताब्दी में जब बौद्धधर्म के प्रभाव में कमी आ गई थी तो मत्स्येंद्रनाथ और गोरखनाथ जैसे कुछ महान योगियों ने इस पद्धति को परिशोधित किया । इस अवधि के दौरान हठ योग से सम्बंधित कई ग्रंथों की रचना हुई । इस अवधि में जो प्रमुख ग्रंथ लिखे गये उनमें स्वात्माराम द्वारा रचित योग प्रदीपिका, श्रीनिवास योगी द्वारा रचित घेरंड संहिता एक संवादात्मक ग्रंथ, श्रीनिवास योगी द्वारा रचित हठ रत्नावली, नित्यानाथ द्वारा रचित सिद्ध सिद्धांत पद्धति आदि शामिल है। गुरुगोरखनाथ को नाथ सम्प्रदाय का प्रणेता माना

जाता है, इन्होनें योग और ध्यान का संदेश प्रसारित किया। गुरुगोरखनाथ ने कई पुस्तकों की रचना की है जैसे- गोरखसंहिता, गोरखगीता, योगचिंतामणि।

1.1.3.3 आधुनिक काल में योग-

श्री अरविंदो द्वारा रचित “समग्र योग” अथवा पूर्ण योग में दिव्य शक्ति के प्रति सम्पूर्ण समर्पण पर जोर दिया है जो दिव्य शक्ति का मार्ग है, ताकि व्यक्ति का रूपांतरण हो सके। श्री रामकृष्ण परमहंस भक्तियोग और दिव्य प्रेम के मार्ग का समर्थन करते हैं। रामकृष्ण के विचार में सभी धर्म मानव मन की विविध इच्छाओं की संतुष्टि हेतु ईश्वर के विभिन्न रूपों का प्रकटिकरण है। श्री रामकृष्ण का आधुनिक विश्व के लिये सबसे बड़ा योगदान है सभी धर्मों में सामंजस्य स्थापित करना। स्वामी विवेकानंद ने वेदांत की शिक्षाओं को निम्नलिखित रूप में संक्षेपण किया है ।

→ प्रत्येक आत्मा सम्भाव्य रूप से दिव्य होती है।

→ इस आंतरिक दिव्यता को प्राप्त करने के लक्ष्य पाने के लिये आंतरिक और वाह्य प्रकृति को नियंत्रित करना है ।

→ इसे कर्मयोग भक्तियोग राजयोग अथवा ज्ञानयोग से किसी एक के द्वारा प्राप्त करें और मुक्त हो जायें ।

1.1.4 योग का महत्व-

प्राचीन काल मे योग विद्या सन्यासियों या मोक्षमार्ग के साधको के लिए ही समझी जाती थी तथा योगाभ्यास के लिए साधक को घर को त्याग कर वन मे जाकर एकांत में वास करना होता था । इसी कारण योगसाधना को बहुत ही दुर्लभ माना जाता था। जिससे लोगो में यह धारणा बन गयी थी कि यह योग सामाजिक व्यक्तियों के लिए नहीं है। जिसके फलस्वरूप यह योगविद्या धीरे-धीरे लुप्त होती गयी परन्तु पिछले कुछ वर्षों से समाज में बढ़ते तनाव, चिन्ता, प्रतिस्पर्धा से ग्रस्त लोगों को इस गोपनीय योग से अनेक लाभ प्राप्त हुए और योग विद्या एकबार पुन: समाज मे लोकप्रिय होती गयी। आज भारत में ही नही बल्कि पूरे विश्वभर में योगविद्या पर अनेक शोध कार्य किये जा रहे है और इससे लाभ प्राप्त हो रहे हैं। योग के इस प्रचार-प्रसार में विशेष बात यह रही कि यहां यह योग जितना मोक्षमार्ग के पथिक के लिये उपयोगी था, उतना ही साधारण मनुष्य के लिए भी महत्व रखता है। आज के आधुनिक एवं विकास के इस युग में योग अनेक क्षेत्रों में विशेष महत्व रखता है जिसका उल्लेख निम्नलिखित विवरण से किया जा रहा हैं।

1.1.4.1 स्वास्थ्य क्षेत्र में -

वर्तमान समय में भारत ही नहीं अपितु विदेशों में भी योग का स्वास्थ्य के क्षेत्र में उपयोग किया जा रहा है। स्वास्थ्य के क्षेत्र में योगाभ्यास पर हुए अनेक शोधों से आये सकारात्मक परिणामों से इस योग विद्या को पुन: एक नयी पहचान मिल चुकी है आज विश्व स्वास्थ्य संगठन भी इस बात को मान चुका है कि वर्तमान में तेजी से फैल रहे मनोदैहिक रोगों में योगाभ्यास विशेष रूप् से कारगर है। विश्व स्वास्थ्य संगठन का मानना है कि योग एक सुव्यवस्थित व वैज्ञानिक जीवन शैली है, जिसे अपना कर अनेक प्रकार के प्राणघातक रोगों से बचा जा सकता है। योगाभ्यास के अन्तर्गत आने वाले षट्कर्मों से व्यक्ति के शरीर में संचित विषैले पदार्थों का आसानी से निष्कासन हो जाता है। वहीं योगासन के अभ्यास से शरीर मे लचीलापन बढ़ता है व नस- नाड़ियो में रक्त का संचार सुचारू रूप से होता है। प्राणायामों के करने से व्यक्ति के शरीर में प्राणिक शक्ति की वृद्धि होती है, साथ - साथ शरीर से पूर्ण कार्बन-डाई-ऑक्साईड का निष्कासन होता है। इसके अतिरिक्त

प्राणायाम के अभ्यास से मन की स्थिरता प्राप्त होती है जिससे साधक को ध्यान करने मे सहायता प्राप्त होती है और साधक स्वस्थ मन व तन को प्राप्त कर सकता है।

1.1.4.2 रोगोपचार के क्षेत्र में -

नि:संदेह आज के इस प्रतिस्पर्धा व विलासिता के युग में अनेक रोगों का जन्म हुआ है जिन पर योगाभ्यास से विशेष लाभ देखने को मिला है। सम्भवत: रोगो पर योग के इस सकारात्मक प्रभाव के कारण ही योग को पुन: प्रचार -प्रसार मिला। रोगों की चिकित्सा में इस योगदान में विशेष बात यह है कि जहाँ एक ओर रोगों की एलौपैथी चिकित्सा में कई प्रकार के दुष्प्रभाव होते है वहीं योग हानि रहित पद्धति है। आज देश ही नहीं बल्कि विदेशों में अनेक स्वास्थ्य से सम्बन्धित संस्थाएं योग चिकित्सा पर तरह - तरह के शोध कार्य कर रही हैं। आज योग द्वारा दमा, उच्च व निम्नरक्तचाप, हृदय रोग, संधिवात, मधुमेह, मोटापा, चिन्ता, अवसाद आदि रोगों का प्रभावी रूप से उपचार किया जा रहा है तथा अनेक लोग इससे लाभान्वित हो रहे हैं।

1.1.4.3 खेलकूद के क्षेत्र में -

योग अभ्यास का खेल कूद के क्षेत्र में भी अपना एक विशेष महत्व है। विभिन्न प्रकार के खेलों में खिलाड़ी अपनी कुशलता, क्षमता व योग्यता आदि बढ़ाने के लिए योग अभ्यास की सहायता लेते है। योगाभ्यास से जहाँ खिलाड़ी में तनाव के स्तर में कमी आती है, वहीं दूसरी ओर इससे खिलाड़ियों की एकाग्रता व बुद्धि तथा शारीरिक क्षमता भी बढती है। क्रिकेट के खिलाड़ी बल्लेबाजी में एकाग्रता लाने, शरीर में लचीलापन बढ़ाने तथा शरीर की क्षमता बढ़ानें के लिए रोजाना योगाभ्यास को समय देते है। यहाँ तक कि अब तो खिलाड़ियों के लिए सरकारी व्यय पर खेल-कूद में योग के प्रभावों पर भी अनेक शोध हो चुके हैं जो कि खेल-कूद के क्षेत्र में योग के महत्व को सिद्ध करते हैं।

1.1.4.4 शिक्षा के क्षेत्र में -

शिक्षा के क्षेत्र में बच्चों पर बढते तनाव को योगाभ्यास से कम किया जा रहा है। योगाभ्यास से बच्चों को शारीरिक ही नहीं बल्कि मानसिक रूप से भी मजबूत बनाया जा रहा है। स्कूल व महाविद्यालयों में शारीरिक शिक्षा विषय में योग पढ़ाया जा रहा है। वहीं योग-ध्यान के अभ्यास द्वारा विद्यार्थियों में बढ़ते मानसिक तनाव को कम किया जा रहा है। साथ ही साथ इस अभ्यास से विद्यार्थियों की एकाग्रता व स्मृति शक्ति पर भी विशेष सकारात्मक प्रभाव देखे जा रहे हैं। आज कम्प्यूटर, मनोविज्ञान, प्रबन्धन विज्ञान के छात्र भी योग द्वारा तनाव पर नियन्त्रण करते हुए देखे जा सकते हैं।

शिक्षा के क्षेत्र में योग के बढ़ते प्रचलन का अन्य कारण इसका नैतिक जीवन पर सकारात्मक प्रभाव है आजकल बच्चों में गिरते नैतिक मूल्यों को पुन: स्थापित करने के लिए योग का सहारा लिया जा रहा है। योग के अन्तर्गत आने वाले यम में दूसरों के साथ हमारे व्यवहार व कर्तव्य को सिखाया जाता है, वहीं नियम के अन्तर्गत बच्चों को स्वंय के अन्दर अनुशासन स्थापित करना सिखाया जा रहा है। विश्वभर के विद्वानो ने इस बात को माना है कि योग के अभ्यास से शारीरिक व मानसिक ही नहीं बल्कि नैतिक विकास होता है। इसी कारण आज सरकारी व गैरसरकारी स्तर पर स्कूलों में योग विषय को अनिवार्य कर दिया गया है।

1.1.4.5 पारिवारिक महत्व -

व्यक्ति का परिवार समाज की एक महत्वपूर्ण इकाई होती है तथा पारिवारिक संस्था व्यक्ति के विकास की नींव होती है। योगाभ्यास से आये अनेक सकारात्मक परिणामों से यह भी ज्ञात हुआ है कि यह विद्या व्यक्ति में पारिवारिक मूल्यों एंव मान्यताओं को भी जागृत करती है। योग के अभ्यास व इसके दर्शन से व्यक्ति में प्रेम, आत्मीयता, अपनत्व एंव सदाचार जैसे गुणों का विकास होता है और नि:संदेह ये गुण एक स्वस्थ परिवार की आधारशिला होते हैं।

वर्तमान में घटती संयुक्त परिवार प्रथा व बढ़ती एकल परिवार प्रथा ने अनेक प्रकार की समस्याओं को जन्म दिया है आज परिवार का सदस्य संवेदनहीन, असहनशील, क्रोधी, स्वार्थी होता जा रहा है जिससे परिवार की धुरी धीरे-धीरे कमजोर होती जा रही है, लेकिन योगाभ्यास से इस प्रकार की दुष्प्रवृत्तियां स्वत: ही समाप्त हो जाती हैं। भारतीय शास्त्रों में तो गृहस्थ जीवन को भी गृहस्थ योग की संज्ञा देकर जीवन में इसका विशेष महत्व बतलाया गया है। योग विद्या में निर्देशित अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वर प्राणिधान पारिवारिक वातावरण को सुसंस्कारित बनाते है।

1.1.4.6 सामाजिक महत्व -

इस बात में किसी प्रकार का संदेह नहीं है कि एक स्वस्थ नागरिक से स्वस्थ परिवार बनता है तथा एक स्वस्थ व संस्कारित परिवार से एक आदर्श समाज की स्थापना होती है इसीलिए समाजोत्थान में योग अभ्यास का योगदान सीधा देखा जा सकता है। सामाजिक गतिविधियाँ व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक दोनों पक्षों को प्रभावित करती हैं। सामान्यत: आज प्रतिस्पर्धा के इस युग में व्यक्ति विशेष पर सामाजिक गतिविधियों का नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। व्यक्ति धन कमाने व विलासिता के साधनों को संजोने के लिए हिंसक, आतंकी, अविश्वास व भ्रष्टाचार की प्रवृत्ति को बिना किसी हिचकिचाहट के अपना रहा है ऐसे यौगिक अभ्यास जैसे- कर्मयोग, हठयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, अष्टांग योग आदि साधन समाज को नयी रचनात्मक व शान्तिदायक दिशा प्रदान कर रहे हैं। कर्मयोग का सिद्धान्त तो पूर्ण सामाजिकता का ही आधार है "सभी सुखी हो, सभी निरोगी हो" इसी उद्देश्य के साथ योग समाज को एक नयी दिशा प्रदान कर रहा है।

1.1.4.7 आर्थिक दृष्टि से महत्व -

प्रत्यक्ष रूप से देखने पर योग का आर्थिक दृष्टि से महत्व गौण नजर आता हो लेकिन सूक्ष्म रूप से देखने पर ज्ञात होता है कि मानव जीवन में आर्थिक स्तर और योग विद्या का सीधा सम्बन्ध है। शास्त्रों में वर्णित "पहला सुख निरोगी काया, बाद में इसके धन और माया" के आधार पर योग विशेषज्ञों ने पहला धन निरोगी शरीर को माना है। एक स्वस्थ्य व्यक्ति जहाँ अपने आय के साधनों का विकास कर सकता है,

वहीं अधिक परिश्रम से व्यक्ति अपनी प्रतिव्यक्ति आय को भी बढ़ा सकता है। जबकि दूसरी तरफ शरीर में किसी प्रकार का रोग न होने के कारण व्यक्ति का औषधियों व उपचार पर होने वाला व्यय भी नहीं होता है। योगाभ्यास से व्यक्ति में एकाग्रता की वृद्धि होने के साथ -साथ उसकी कार्यक्षमता का भी विकास होता है। आजकल तो योगाभ्यास के अन्तर्गत आने वाले साधन आसन, प्राणायाम, ध्यान द्वारा बड़े-बड़े उद्योगपति व फिल्म जगत के प्रसिद्ध लोग अपनी कार्य क्षमता को बढ़ाते हुए देखे जा सकते है। योग जहाँ एक ओर इस प्रकार से आर्थिक दृष्टि से अपना एक विशेष महत्व रखता है, वहीं दूसरी ओर योग क्षेत्र में काम करने वाले योग प्रशिक्षक भी योग विद्या से धन लाभ अर्जित कर रहे हैं। आज देश ही नहीं विदेशों में भी अनेक योग केन्द्र चल रहे है जिनमे निःशुल्क योग सिखाया जा रहा है। साथ ही साथ प्रत्येक वर्ष विदेशो से सैकड़ों सैलानी भारत आकर योग प्रशिक्षण प्राप्त करते है जिससे आर्थिक जगत् को विशेष लाभ पहुँच रहा है।

1.1.4.8 आध्यात्मिक महत्व-

प्राचीन काल से ही योग विद्या का प्रयोग आध्यात्मिक विकास के लिए किया जाता रहा है। योग का एकमात्र उद्देश्य आत्मा-परमात्मा के मिलन द्वारा समाधि की अवस्था को प्राप्त करना है। इसी अर्थ को जानकर कई साधक योगसाधना द्वारा मोक्ष, मुक्ति के मार्ग को प्राप्त करते हैं। योग के अन्तर्गत यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि को साधक चरणबद्ध तरीके से पार करता हुआ कैवल्य को प्राप्त कर जाता है। योग के विभिन्न महत्वों को देखने से स्पष्ट हो जाता है कि योग वास्तव में वैज्ञानिक जीवन शैली है, जिसका हमारे जीवन के प्रत्येक पक्ष पर गहराई से प्रभाव पड़ता है। इसी कारण से योग विद्या सीमित तौर पर संन्यासियों की या योगियों की विद्या न रह कर, पूरे समाज तथा प्रत्येक व्यक्ति के लिए आदर्श पद्धति बन चुकी है। आज योग एक सुव्यवस्थित व वैज्ञानिक जीवन शैली के रूप में प्रमाणित हो चुका है। प्रत्येक मनुष्य अपने स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए,रोगो के उपचार हेतु, अपनी कार्यक्षमता को बढ़ाने, तनाव - प्रबन्ध, मनोदैहिक रोगों के उपचार आदि में योग पद्धति को अपनाते हुए देखा जा रहा है। प्रतिदिन टेलीविजन कार्यक्रमों में बढ़ती योग की मांग इस बात को प्रमाणित करती है कि योग वर्तमान जीवन में का एक अभिन्न अंग बन चुका है। जिसका कोई दूसरा पर्याय नहीं

है। योग की लोकप्रियता और महत्व के विषय में हजारों वर्ष पूर्व ही योगशिखोपनिषद् में कहा गया है-

योगात्परतंरपुण्यं यागात्परतरं शित्रम्।

योगात्परपरंशक्तिं योगात्परतरं न हि।।

अर्थात् योग के समान कोई पुण्य नहीं, योग के समान कोई कल्याणकारी नही, योग के समान कोई शक्ति नही और योग से बढ़कर कुछ भी नही है। वास्तव में योग ही जीवन का सबसे बड़ा आश्रम है।

1.1.5 योग का उद्देश्य

योग जीवन जीने की कला है, साधना विज्ञान है। मानव जीवन में इसका महत्वपूर्ण स्थान है। इसकी साधना व सिद्धान्तों में ज्ञान का महत्व दिया है। इसके द्वारा आध्यात्मिक और भौतिक विकास सम्भव है। वेदों, पुराणों में भी योग की चर्चा की गयी है। यह सिद्ध है कि यह विद्या प्राचीन काल से ही बहुत विशेष समझी गयी है, उसे जानने के लिए सभी ने श्रेष्ठ स्तर पर प्रयास किये हैं और गुरूओं के शरण मे जाकर जिज्ञासा प्रकट की व गुरूओं ने शिष्य की पात्रता के अनुरूप योग विद्या उन्हे प्रदान की; अत: आज के विद्यार्थियों का यह कर्तव्य है, कि वह इन महात्माओं विद्वानों द्वारा प्रदत्त विद्या को जाने और चन्द सुख व भौतिक लाभ को ही प्रधानता न देते हुए यह समझे कि यह श्रेष्ठ विद्या इन योगियों ने किस उद्देश्य से प्रदान की। आज का मानव जीवन कितना जटिल है, उसमें कितनी उलझने और अशांति है,वह कितना तनावयुक्त और उग्र हो चला है, यदि किसी को दिव्य दृष्टि मिल सकती होती तो वह देख पाता कि मनुष्य का हर कदम पीड़ा की कैसी अकुलाहट से भरा है, उसमे कितनी निराशा, भय, व्याकुलता है। इसीलिए यह आवश्यक है कि हमारा हर पग प्रसन्नता का प्रतीक बन जाए, उसमे पीड़ा का अंश - अवशेष न बचे, इसके लिए हमें वह विद्या समझनी होगी कि अपने प्रत्येक कदम पर चिंतामुक्त और तनावरहित कैसे बनते चलें और दिव्य शांति एंव समरसता को किस भांति प्राप्त करें। इसी रहस्य को उजागर करना ही योग अध्ययन का मुख्य उद्देश्य है।

योग अध्ययन का मुख्य उद्देश्य ऐसे व्यक्तियों का निर्माण करना है जिनका

भावनात्मक स्तर दिव्य मान्यताओं से, आकांक्षाओ से दिव्य योजनाओं से जगमगाता रहे। जिससे उनका चिन्तन और क्रियाकलाप ऐसा हो जैसा कि ईश्वर भक्तों का, योगियों का होता है, क्योंकि ऐसे व्यक्तियों में क्षमता एवं विभूतियां भी उच्च स्तरीय होती हैं। वे सामान्य पुरुषों की तुलना में निश्चित ही समर्थ और उत्कृष्ट होते हैं और उस बचे हुए प्राण-प्रवाह को अचेतन के विकास करने में नियोजित करते हैं। प्रत्याहार, धारणा, ध्यान ,समाधि जैसी साधनाओं के माध्यम से चेतन मस्तिष्क को शून्य स्थिति में जाने की सफलता प्राप्त होती है।
योग विद्या के यदि अलग-अलग विषयों पर दृष्टिपात करते हैं तो पाते है कि हठयोग साधना का उद्देश्य स्थूल शरीर द्वारा होने वाले विक्षेप को जो कि मन को क्षुब्ध करते है, पूर्णतया वश में करना है। स्नायुविक धाराओं एवं संवेगों को वश में करके एक स्वस्थ शरीर का गठन करना है। यदि हम अष्टांग योग के अन्तर्गत आते हैं तो पाते है कि राग द्वेष, काम, लोभ, मोहादि चिन्ता को विक्षिप्त करने वाले कारको को दूर करना यम, नियम का मूल उद्देश्य है।
स्थूल शरीर से होने वाले विकर्षणों को दूर करना आसन, प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य है। चित्त को विषयों से हटाकर आत्म-दर्शन के प्रति उन्मुख करना प्रत्याहार का उद्देश्य है। धारणा का उद्देश्य चित्त को समस्त विषयों से हटाकर स्थान विशेष में उसके ध्यान को लगाना है। धारणा स्थिर होने पर क्रमश: वही ध्यान कही जाती है और ध्यान की पराकाष्ठा समाधि है। समाधि का उच्चतम अवस्था में ही परमात्मा के यथार्थ स्वरूप का प्रत्यक्ष दर्शन होता है, जो कि पूर्व विद्वानो के अनुसार मनुष्य मात्र का परम लक्ष्य, परम उद्देश्य है।

कुछ ग्रन्थों मे भी योग अध्ययन के उद्देश्य को समझाते हुए मनीषियों ने कहा है, कि

द्विज सेतिल शारवस्य श्रुलि कल्पतरो: फलम्।

शमन भव तापस्य योगं भजत सत्तमा:।।

अर्थात् वेद रूपी कल्प वृक्ष के फल इस योग शास्त्र का सेवन करो, जिसकी शाख मुनिजनों से सेवित है और यह संसार के तीन प्रकार के ताप को शमन करता है।

यस्मिन् ज्ञाते सर्वभिंद ज्ञातं भवति निष्यितम्।

तस्मिन् परिप्रम: कार्य: किमन्यच्छास प्रस्य माशितम्।।
जिसके जानने से सब संसार जाना जाता है ऐसे योग शास्त्र को जानने के लिए परिश्रम करना अवश्य उचित है, फिर जो अन्य शास्त्र है, उनका क्या प्रयोजन है? अर्थात् कुछ भी प्रयोजन नही है।

योगात्सम्प्राप्यते ज्ञाने योगाद्धर्मस्य लक्षणम् ।

योग: परं तपोज्ञेयसमाधुक्त: समभ्यसेत्।।

योग साधना से ही वास्तविक ज्ञान की प्राप्ति होती है, योग ही धर्म का लक्षण है, योग ही परमतप है। इसलिए योग का सदा अभ्यास करना चाहिए संक्षेप में कहा जाए तो जीवात्मा का विराट चेतन से सम्पर्क जोड़कर दिव्य आदान प्रदान का मार्ग खोल देना ही योग अध्ययन का मुख्य उद्देश्य हैं

1.1.6 योग के प्रकार

"योग" में विभिन्न किस्म के लागू होने वाले अभ्यासों और तरीकों को शामिल किया गया है।

'ज्ञान योग' या दर्शनशास्त्र

'भक्ति योग' या भक्ति-आनंद का पथ

'कर्म योग' या सुखमय कर्म पथ

राजयोग, जिसे आगे आठ भागों में बांटा गया है, को अष्टांग योग भी कहते हैं। राजयोग प्रणाली का आवश्यक मर्म, इन विभिन्न तरीकों को संतुलित और एकीकृत करने के लिए, योग आसन का अभ्यास है।

1.1.7 योग शिक्षा की आवश्यकता

शिक्षा जगत में योग की शिक्षा बहुत ही आवश्यक है क्योंकि आज के वर्तमान परिवेश में ज्यादातर छात्र एवं छात्राएं शारीरिक, मानसिक रूप

से अस्वस्थ रहते हैं। जिनके कारण उनमें शिक्षा का विकास जितना होना चाहिए उतना नहीं हो पा रहा है।

फलतः वो लोग अपनी मंजिल तक पहुंचने में असफल हो जाते हैं यदि उन्हें जीवन में लक्ष्य की प्राप्ति करनी है तो योग का अभ्यास आवश्यक है । सामाजिक जीवन में जो नीरस एवं निर्जीव जीवन व्यतीत करते हैं उन्हें भी योग का सहारा लेना चाहिए। खासकर छात्र योग के बल पर अपने मस्तिष्क को शुद्ध करके विचार शक्ति को बढ़ा सकते हैं।

अक्सर देखा जाता है की जीवन के निर्माण के समय छात्र मादक द्रव्यों का सेवन करते हैं जो कभी उनके लिए लाभकारी नहीं हो सकता है । योग के नियमित अभ्यास से उनसे छुटकारा मिल सकता है। योग उन्हें अंतिम लक्ष्य तक ले जायेगा इसके परे कोई लक्ष्य नहीं है।

1.1.8 योग शिक्षा का महत्व

विद्यार्थियों के लिए योग बहुत ही लाभदायक माना गया है इससे बच्चों के मन-मस्तिष्क में स्थिरता आती है और बच्चों को अपनी पढ़ाई में ध्यान केंद्रित करने में भी सहायता मिलती है। योग के चमत्कार को तो पूरी दुनिया ने स्वीकार किया है इसी वजह से दुनिया के अधिकांश देशों में योग शिक्षा को अनिवार्य किया गया है। योग के प्रभाव को देखते हुए आज चिकित्सक एवं वैज्ञानिक योग के अभ्यास की सलाह देते हैं। योग साधु-संतो के लिए ही नहीं है समस्त मानव जाति के लिए आवश्यक है, विशेषकर छात्र जीवन के लिए तो बहुत ही आवश्यक है। योग सभी को समान लाभ देता है इसलिए योग का अभ्यास तो सभी को करना चाहिए।

1.1.8.1 विद्यार्थियों के लिये आवश्यक

योग शिक्षा जितनी कम उम्र से ली जाये, उतना ही शरीर को ज्यादा लाभ मिलता है। बच्चों का शरीर बड़ों की तुलना में ज्यादा लचकदार होता है इसलिए बच्चे चीजों को जल्दी और आसानी से सीख जाते हैं। स्वास्थ्य सहलाकार योग की सलाह देते रहते हैं लेकिन समय रहते अनुसरण ना किया जाए तो बाद में बच्चे सुनते नहीं

हैं। आज की तुलना में पहले के बच्चों के पास घर से बाहर खेलने के कई मौके होते थे लेकिन आज के बच्चे गैजेट्स के अलावा और कहीं अपना ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते, जिस कारण बच्चों में शिक्षा के प्रति भी उदासीनता देखी जा रही है जिसका मूल कारण है तन-मन का अस्वस्थ होना। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ शिक्षा का निवास सम्भव है और यह काम योग से संभव है। योग से शरीर को रोगों से मुक्ति मिलती है और मन को शक्ति देता है। योग बच्चों के मन-मस्तिष्क को उसके कार्य के प्रति जागरूक करता है।

1.1.8.2 दृढ़ता एवं एकाग्रता को बढ़ाता है योग

जिन विद्यार्थियों में पढ़ाई के प्रति अरुचि या मन ना लगना जैसी समस्या होती है उन विद्यार्थियों के लिए योगक्रिया चमत्कार जैसा काम करती है। सुबह के वक्त योग करने से विद्यार्थियों में एकाग्रता और दृढ़ता बेहतर होती है। इससे तन-मन स्वस्थ और निरोग रहता है और बच्चे सभी क्षेत्र में अव्वल रहते हैं। योग के निरंतर अभ्यास से विद्यार्थियों में पढ़ाई की भावना प्रबल होती है।

1.1.8.3 आत्मविश्वास बढ़ाता है

आजकल के बच्चों को पढ़ाई और प्रतियोगिता का बोझ बचपन से ही उठाना पड़ता है। बचपन से ही उनमें जीत की ऐसी भावना भर दी जाती है कि जब वे हारते हैं तो यह वो सहन नहीं कर पाते और अपना आत्मविश्वास खो बैठते हैं और अपने मन से भी कमजोर हो जाते है, इसलिए विद्यार्थियों को शुरू से योग शिक्षा देना बहुत आवश्यक है। योग से बच्चों की सहनशीलता बढ़ती है और मन शक्तिशाली होता है। योगाभ्यास से मन-मस्तिष्क का संतुलन बना रहता है जिससे दुःख-दर्द-समस्याआँ को सहन करने की शक्ति प्रदान होती है। योग विद्यार्थियों को आगे बढ़ने की और आत्मविश्वास को बढ़ाने की शक्ति देता है।

1.1.8.4 बुद्धि तीव्र होती है

वैसे तो मार्केट में कई तरह के टॉनिक उपलब्ध हैं दिमाग को तेज करने के लिए, जो की महज एक छलावा से ज्यादा और कुछ नहीं हैं लेकिन योग एक प्राकृतिक

साधन है जिसका कोई मुकाबला नहीं। सही खानपान और नियमित योगक्रिया से दिमाग को तेज करने में मदद मिलती है जिससे बच्चों में बचपन से ही अच्छी सोच का विकास होता है और वे सदा सकारात्मक बनते हैं।

1.1.8.5 व्यसनों से निजात मिलती है

अधिकांश विद्यार्थियों को अपने शिक्षाकाल में ही बुरी संगत और बुरी लत लग जाती है जो उनके भविष्य के लिए बहुत ही हानिकारक साबित होते हैं। मादक द्रव्य का स्वास्थ्य पर इतना बुरा असर पड़ता है की बच्चे अपनी राह भटक जाते है। लेकिन योग का नियमित अभ्यास इन व्यसनों से छुटकारा दिलाने में सक्षम है क्योंकि योग से मन-मस्तिष्क की चेतना जागृत होती है और बच्चों को अच्छी व गलत आदत का आभास होने लगता है। आपके बच्चे मादक द्रव्य से पूर्णरूप से दूर रहे उसके लिए उन्हें बचपन से ही योग की शिक्षा दें।

1.1.8.6 लक्ष्य प्राप्ति में सहायक

योग का अभ्यास व्यक्तियों में छुपी हुई शक्तियों को जागृत करता है इसलिए वर्तमान परिवेश में शिक्षा जगत में योग की शिक्षा अनिवार्य है, क्योंकि छात्र योग के बल पर अपने मस्तिष्क को शुद्ध करके विचार शक्ति को बढ़ा सकते हैं जिससे छात्रों को लक्ष्य प्राप्ति में सहायता मिलती है। जो बच्चे शुरू से ही योग करते हैं वे अपने व्यवहार तथा कार्यो से दूसरों को प्रेरणा देते हैं। योग की सहायता से बच्चे अपने लक्ष्य को जल्दी भेद पाते है,जो लोग अपनी मंजिल तक नहीं पहुँच पाते और यदि उन्हें जीवन में लक्ष्य की प्राप्ति करनी है तो योग का अभ्यास आवश्यक है।

छात्रों को अपने जीवन निर्माण में योग का सहारा जरूर लेना चाहिए। योग आपकी शिक्षा में विकास करता है, सही मार्ग दिखाता है और आपको हर तरह से सक्षम बनाता है, क्योंकि योग से शरीर निरोग रहता है और निरोगी काया जीवन के किसी भी पड़ाव को पार कर सकती है। अंत में हम यही कहेंगे योगाभ्यास सभी को करना चाहिए लेकिन बच्चों को योग की शिक्षा बचपन से दे जिससे वे बड़े होकर एक स्वस्थ और कुशल नागरिक बन सके।

1.1.9 योग का जीवन में महत्व और लाभ

विश्व को शहरीकरण के दौर में स्वस्थ रखने का रामबाण इलाज है योग। जिसके तर्ज पर ही 21 जून को विश्व योगा दिवस मनाया जाता है। योग सभी के लिए जरूरी है। योग दर्शन और धर्म से परे है और गणित से कुछ ज्यादा है। योग भारत की देन है विश्व को। पूरा विश्व इस कारण से भारत को विश्वगुरु मानता है और योग को अपना रहा है। इसलिए योग को किसी धर्म विशेष से ना जोड़े। आइये जानें इसके क्या-क्या लाभ है। इसके नियमित अभ्यास से ना केवल सभी प्रकार की बीमारियां दूर होती हैं बल्कि नियमित योग करने से शरीर मजबूत भी होता हैं। सुबह दैनिक कार्य के पश्चात खुली हवा में बैठकर नियमित 20-30 मिनट योगा करने से शरीर सुन्दर और चुस्त-दुरुस्त बनता है। योग से मन को शांति मिलती है जिससे रक्त संचार ठीक रहता है और हृदय भी स्वस्थ रहता है।

1.1.9.1 शरीर स्वस्थ रखता है

जिम में आप किसी खास अंग का ही व्यायाम कर पाते है जबकि योग से शरीर के संपूर्ण अंग प्रत्यंगों, ग्रंथियों का व्यायाम होता है। जिस वजह से हमारे सारे अंग सुचारू रूप से अपना कार्य करते है क्योंकि योग से हमारे शरीर के अंगों को बल मिलता है जिससे हमारा शरीर दिन-प्रतिदिन लचीला और मजबूत होता जाता है।

1.1.9.2 स्फूर्ति प्रदान करता है

नियमित योग से आप खुद को प्रकृति के नजदीक महसूस करते हैं जिससे आप पूरे दिन तरोताजा और स्फूर्ति महसूस करते है। मानसिक तौर पर भी आप शांत रहेंगे जिससे तनाव भी दूर होगा।

1.1.9.3 मन स्थिर रखता है

जब मन-मस्तिष्क शांत होंगे तो तनाव भी दूर होगा। नियमित योग आसनों और ध्यान से मस्तिष्क शांत होता है और शरीर संतुलित रहता है। योग से दिमाग के दोनों हिस्से दुरुस्त काम करते है जिससे आंतरिक संचार ठीक होता है। नियमित योग

से सोचने की क्षमता और सृजनात्मकता वाले हिस्सों में संतुलन बढ़ता है। इससे बुद्धि तेज और शार्प होती है साथ ही आत्मनियंत्रण की शक्ति में भी तेजी से वृद्धि होती है।

1.1.9.4 रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है

योगाभ्यास से चेहरे पर चमक आती है। शरीर में दिन-प्रतिदिन रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती हैं। बुढ़ापे में भी स्वस्थ बने रहते हैं। शरीर निरोग, बलवान और स्वस्थ बनता है।

1.1.9.5 तनाव दूर करता है

योग के नित्य अभ्यास से मांसपेशियों की अच्छी कसरत होती है। जिस कारण तनाव दूर होता है, ब्लड प्रेशर-कॉलस्ट्रॉल कंट्रोल होता है, नींद अच्छी आती है, भूख भी अच्छी लगती है और पाचन भी सही रहता है। इसके नियमित अभ्यास से तनाव धीरे-धीरे पूर्णरूप से खत्म हो जाता है।

1.1.9.6 रक्त-संचार को सही करता है-

विभिन्न प्रकार के योग और प्राणायाम से शरीर में रक्त का प्रभाव ठीक होता है। नित्य योग से मधुमेह का लेवल घटता है। यह बैड कोलेस्ट्रोल को कम करता है इस कारण मधुमेह के रोगियों के लिए योगा बेहद आवश्यक है। सही रक्त-संचार से शरीर को ऑक्सीजन और पोषक तत्वों का संवहन अच्छा होता है जिससे त्वचा और आन्तरिक अंग स्वस्थ बनते हैं।

योग और ध्यान को अध्यात्मिक और वैज्ञानिक दृष्टि से हमारे शरीर को स्वस्थ बनाने के लिए अनिवार्य माना गया है। योग सिर्फ शरीर को तोड़ने-मरोड़ने का दूसरा नाम नहीं हैं। सनातन योग के अद्भुत फायदों का लोहा सिर्फ भारत ही नहीं पूरे विश्व के लोगों ने माना है क्योंकि योग के माध्यम से मस्तिष्क और शरीर का संगम होता है।

1.2-समस्या प्रादुर्भाव -

आधुनिक युग मे भौतिक सुख सुविधाओं का अम्बार लग जाने के बाद मानव जीवन और संघर्षमय हो गया है । जीवन जटिलतओं से भर गया है। समाज में असुरक्षा, भय, अशांति के वातावरण के कारण आज बालक उस वातावरण में अपने व्यवहार और क्रियाओं का निष्पादन स्वतंत्रतापूर्वक करने और लक्ष्य प्राप्त करने में असफल होता है जिसके कारण मानसिक व सांवेगिक तनाव की ग्रंथियां उसमें घर कर जाती हैं और बालक इन्हीं से संघर्ष करता रहता है जिससे उसके विकास का मार्ग अवरुद्ध हो जाता है ।

आज शिक्षा विभाग ने योग कि उपादेयता को समझकर प्राथमिक तथा उच्च प्राथमिक स्तर से लेकर हाई स्कूल स्तर तक के सभी विद्यालयों में योग शिक्षा प्रारम्भ कर दी है । योग शिक्षा के क्रमिक विकास के साथ साथ इनका समयोचित और अनुकूल प्रशिक्षण अत्यंत आवश्यक है । योगाभ्यास में वास्तव में ऐसी शक्ति है जो मनुष्य को मानसिक शांति प्रदान करने में सक्षम है । विद्यार्थियों का शारीरिक मानसिक बौद्धिक एवम शैक्षिक उपलब्धिका स्तर दिनोंदिन गिरता जा रहा है पर योगाभ्यास के अल्प प्रयास से बहुत कुछ पाया जा सकता है । थोड़े से सांस के अभ्यास से विद्यार्थियों में संतुलन लाया जा सकता है । छः मिनट की योगनिद्रा से उन्हें ग्रहणशील बनाया जा सकता है ।

उपरोक्त कारणों को ध्यान में रखते हुए शोध प्रबंध के लिये विद्यार्थियों में योग जागरुकता का अध्ययन करना आवश्यक है । शिक्षा एक निरंतर गतिशील एवं प्रयोगात्मक प्रक्रिया है । शिक्षा जगत से संबंधित कुछ ऐसे मूलभूत प्रश्न और समस्याएं हैं,जो शिक्षाविदों के सामने आरम्भ से ही उपस्थित रही हैं जिनका अभी तक कोई निर्णयात्मक समाधान प्राप्त नहीं किया जा सका है । उपलब्धि संबंधी समस्या भी शिक्षा जगत में एक ऐसी अनिर्णित शाश्वत समस्या कही जा सकती है ।

1.3-समस्या कथन

"उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों में योग के प्रति जागरुकता का अध्ययन: बांदा जनपद के विशेष संदर्भ में"

1.4 अध्ययन समस्या का औचित्य -

योग एक मानस शास्त्र है जिसमें मन को संयत करना और पाशविक वृत्तियों से खींचना सिखाया जाता है। जीवन की सफलता, किसी भी क्षेत्र में संयत मन पर भी निर्भर करती है। मन:संयम का अभिप्राय है किसी एक समय में किसी एक ही वस्तु पर चित्त का एकाग्र होना। दीर्घकाल तक अभ्यास करने से मन का ऐसा स्वभाव बन जाता है। किसी विषय को सोचते या किसी काम को करते हुए मन उस पर एकाग्र रहे, ऐसा अभ्यास करना आरंभ में तो बड़ा कठिन होता है, पर जब अभ्यास करते-करते वैसा स्वभाव बन जाता है, तब उससे बड़ा सुख होता है।

ठीक-ठीक और सुसंगत रीति से न सोच सकना या अच्छे ढंग से कोई काम न कर सकना, विचार और काम में मन की चंचलता से ही होता है। विद्यार्थी जानते हैं कि मन स्थिर न हो तो कोई बात सीखी नहीं जा सकती और मजदूर जानते हैं कि अस्थिर मन से कोई काम नहीं हो सकता। बहुत से विद्यार्थी जो प्रतिवर्ष विश्वविद्यालय की परीक्षाओं में फेल हुआ करते हैं, इसका कारण यही है कि अध्ययन में मन को एकाग्र करने की शक्ति ही उनमें नहीं होती। यही बात सांसारिक विषयों में होने वाली विफलताओं की है। जब तक मनुष्य अपने विचारणीय विषय या करणीय कार्य में तन्मय नहीं होता, तब तक उसे उसमें सफलता मिल ही नहीं सकती।

योगसूत्रों के दो भाग हैं- हठयोग और राजयोग। हठयोग में आसनों की शिक्षा है- आसनों से आरोग्य और बल प्राप्त होता है। आसनों की रचना ऐसी है कि जिससे शरीर के अंग-प्रत्यंग का व्यायाम हो जाए। उदाहरणार्थ, मयूरासन से सब अंतड़ियों का व्यायाम हो जाता है जिससे अपच तथा वायु की शिकायत नहीं रहती। प्राणायाम से प्राणवायु मिलती है और अशुद्ध वायु निकल जाती है।

'स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन रहता है', यह सिद्धांत सर्वमान्य है। लौकिक और पारलौकिक दोनों ही प्रकारों के प्रयासों की सफलता के लिए स्वस्थ शरीर इसीलिए आवश्यक है। योग शिक्षा में आहार-विहार के नियमों का पालन अत्यंत आवश्यक है। श्रीमद् भगवद्गीता में स्पष्ट ही कहा है कि जो 'युक्ताहारविहार' नहीं हैं, उन्हें जीवन में कोई सफलता नहीं मिल सकती।

1.5समस्या मे निहित शब्दों की व्याख्या-

समस्या में निहित शब्दों की व्याख्या निम्नलिखित है-

1.5.1 उच्च प्राथमिक स्तर-

शिक्षा आयोग (1964-65)- "कक्षा 1 से 5 तक की शिक्षा को निम्न प्राथमिक शिक्षा तथा कक्षा 6 से 8 तक की शिक्षा को उच्च प्राथमिक शिक्षा कहते हैं।निम्न प्राथमिक शिक्षा 6 से 11वर्ष के आयु बालकों के लिये होती है तथा उच्च प्राथमिक शिक्षा 11 से 14 आयु वर्ग के बालकों के लिये होती है।"

कार्यात्मक परिभाषा -

उच्च प्राथमिक स्तर - प्रस्तुत लघुशोध में उच्च प्राथमिक स्तर से तात्पर्य उत्तर-प्रदेश शासन द्वारा मान्यता प्राप्त उच्च प्राथमिक विद्यालय के विद्यार्थीयों से है। इसके अंतर्गत कक्षा 6 से लेकर कक्षा 8 तक के सभी बालक व बालिकाएं हैं।

1.5.2 विद्यार्थी-

संस्कृत सुभाषितानि- **काक चेष्टा बको ध्यानं, श्वान निद्रा तथैव च**

अल्पाहारी गृह त्यागी, विद्यार्थी पंच लक्षणं

अर्थात- एक विद्यार्थी को कौवे की तरह जागने की चेष्टा करते रहना चाहिये,बगुले की तरह मन लगना चाहिये,कुत्ते की तरह सोना चाहिये,आवश्यकतानुसार खाना चाहिये और गृहत्यागी होना चाहिये। जो इन पांच लक्षणों से युक्त है वह ही विद्यार्थी है।

कार्यात्मक परिभाषा-

विद्यार्थी- प्रस्तुत लघुशोध प्रबंध में विद्यार्थी से तात्पर्य उच्च प्राथमिक स्तर के उन 100 छात्र-छात्राओं से है जिन पर शोध कार्य किया गया है।

1.5.3 योग -

- **महर्षि पतंजलि- "योगश्चित्तवृति निरोध:"** अर्थात चित्त की वृत्तियों का समाप्त हो जाना ही योग है।
- **श्रीमद्भागवत गीता के अनुसार- "समत्वं योग उच्चते"** अर्थात समत्व (जीवात्मा और परमात्मा का एकीकरण) का नाम ही योग है।
- **वेदव्यास के अनुसार- "योग़ः समाधिः"** अर्थात योग का अर्थ समाधि है।
- **विवेकानंद-** "योग उस साधना प्रणाली का नाम है जिसके द्वारा जीवात्मा और परमात्मा की एकता का अनुभव होकर परमात्मा के साथ आत्मा का संयोग होता है।"

कार्यात्मक परिभाषा-

योग- प्रस्तुत शोध में योग से तात्पर्य आसन, ध्यान, प्राणायाम, व व्यायाम से है।

1.5.4 जागरुकता-

हिंदी ऑक्सफोर्ड लिविंग डिक्शनरी- जागरुकता जागते रहने की अवस्था , सतर्कता , सावधानी है।

कार्यात्मक परिभाषा-

जागरुकता - प्रस्तुत शोध में जागरुकता से तात्पर्य उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के योग के विधियों व लाभ की जानकारी से है।

1.5.5 अध्ययन-

महर्षि गौतम- श्रवण, मनन, निदिध्यासन (साक्षात्कार बोध) की संयुक्त प्रक्रिया ही अध्ययन है।

कार्यात्मक परिभाषा-

अध्ययन- प्रस्तुत शोध में अध्ययन से तात्पर्य जागरुकता मापनी द्वारा उच्च प्राथमिक विद्यार्थियों की योग जागरुकता के स्तर को जानना है।

1.5.6 बांदा जनपद-

विकिपीडीया के अनुसार - बांदा जनपद उत्तर प्रदेश के बुंदेलखंड क्षेत्र में केन नदी के किनारे स्थित एक ऐतिहासिक शहर है।

कार्यात्मक परिभाषा-

बांदा जनपद- प्रस्तुत शोध प्रबंध में बांदा जनपद से तात्पर्य बांदा जनपद के अतर्रा क्षेत्र से है जहां के विद्यार्थियों पर शोध कार्य किया गया है।

1.6अध्ययन का उद्देश्य-

प्रस्तुत लघुशोध के निम्नलिखित उद्देश्य हैं-

*बांदा जनपद के उच्च प्राथमिक विद्यार्थियों की योग जागरुकता का अध्ययन करना ।

*बांदा जनपद के उच्च प्राथमिक विद्यार्थियों की योग जागरुकता का लिंग भेद के आधार पर अध्ययन करना।

*बांदा जनपद के उच्च प्राथमिक विद्यार्थियों की योग जागरुकता का विद्यालय माध्यम के आधार पर अध्ययन करना ।

1.7 परिकल्पनायें-

प्रस्तुत शोध प्रबंध में उपरोक्त उद्देश्यों को ध्यान में रखकर निम्नलिखित शून्य परिकल्पनाओं का निर्माण किया गया है-

1- बांदा जनपद के उच्च प्राथमिक विद्यार्थियों की योग जागरुकता में लैंगिक आधार पर कोई सार्थक अंतर नही है।

2- बांदा जनपद के उच्च प्राथमिक विद्यालय के विद्यार्थियों की योग जागरुकता में विद्यालय माध्यम के आधार पर कोई सार्थक अंतर नही है।

1.8 शोध परिसीमांकन-

प्रस्तुत शोध प्रबंध की निम्न सीमायें हैं-

*अपने शोध क्षेत्र को उत्तर प्रदेश के बांदा जिले के अतर्रा क्षेत्र तक सीमित रखा गया है।

*शोध को मान्यता प्राप्त उच्च प्राथमिक विद्यालय के विद्यार्थियों तक सीमित रखा गया है।

*समयाभाव के कारण न्यादर्श 3 विद्यालयों को लिया गया है।

*न्यादर्श के रूप में 57 छात्र और 43 छात्राओं को लिया गया है।

1.9 अध्ययन के चर-

प्रस्तुत शोध में निम्नलिखित चरों को मुख्य रूप से लिया गया है -

- मापद्ण्ड चर- योग जागरुकता
- वर्गीकरण चर - 1- लिंग (छात्र / छात्रायें)

  2 -शिक्षण माध्यम (हिंदी / अंग्रेजी)

1.10 अध्ययन का महत्व एवं सार्थकता -

प्रस्तुत शोध प्रबंध का आज के परिवेश मे विशेष महत्व है क्योंकि योग जीवन की अनिवार्यता है। यह जीवन को स्वस्थ और सुखमय बनाती है तथा शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक विकास को ऊर्जा प्रदान करती है। योग की पूर्णता गुणवत्ता को उपजाती है और जीवन को संचेतना प्रदान करती है साथ ही मनुष्य में संतुलित संबंधो की संहिता का निर्माण करती है। योग को दिनचर्या का हिस्सा बनाना आज की जीवन शैली की आवश्यकता है अतः प्राथमिक से लेकर विश्वविद्यालय तक योग

शिक्षा देने की आवश्यकता है। वर्तमान में योग के प्रति विश्व स्तर पर जाग्रती व चेतना उत्पन्न हुई है अतः योग के प्रति जागरुकता को हमें युद्ध स्तर पर नये संकल्पों के साथ लेना होगा। योग जागरुकता के अभियान को व्यापक तौर पर चलाना पूरे समाज की जिम्मेदारी है फिर भी उच्च प्राथमिक विद्यालय इस अभियान मे महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

योग भारत की प्राचीन परम्परा का अमूल्य उपहार है यह दिमाग और शरीर की एकता का प्रतीक है। मनुष्य और प्रकृति के बीच समंजस्य है। विचार,संयम और पूर्ति प्रदान करने वाला है तथा स्वास्थ्य और भलाई के लिये समग्र दृष्टिकोण को भी प्रदान करने वाला है। हमारी बदलती जीवन शैली मे यह चेतना बनकर हमें जलवायु परिवर्तन से निपटने मे मदद कर सकता है तो आयें एक अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को गोद लेने की दिशा मे काम करते हैं”- **प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, संयुक्त राष्ट्र महासभा ।**

संयुक्त राष्ट्र महासभा मे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के इस वक्तव्य के पश्चात 21 जून को अंतराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया गया । 11 दिसम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र मे 177 सदस्यों द्वारा 21 जून को अंतराष्ट्रीय योग दिवस को मनाने के प्रस्ताव को मंज़ूरी मिली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के इस प्रस्ताव को 90 दिन के अंदर पूर्ण बहुमत से पारित किया गया जो संयुक्त राष्ट्र संघ मे किसी दिवस प्रस्ताव के लिये सबसे कम समय है। आज योग के महत्व को पूरी दुनिया स्वीकार कर रही है अतः आवश्यक है कि आज के विद्यार्थी जो देश के भावी कर्णधार हैं योग के प्रति जागरुक हों और योग शिक्षा अमूल्य धरोहर के रूप मे एक पीढ़ी से दूसरे पीढ़ी को हस्तांतरित हो।

2.1प्रस्तावना-

"प्रत्येक अनुसंधान में चाहे वह भौतिक विज्ञान के क्षेत्र में हो अथवा सामाजिक विज्ञान के क्षेत्र में साहित्य का पुनरावलोकन एक अनिवार्य तथा प्रारम्भिक कदम है ।" -- जान डब्ल्यू बेस्ट

मानव ज्ञान के तीन पक्ष होते हैं -ज्ञान संकलन, ज्ञान का सम्प्रेषण तथा ज्ञान मे वृद्धि करना । किसी भी क्षेत्र का साहित्य उस आधार शिला के समान है जिस पर सारा भावी कार्य आधारित होता है, यदि सम्बंधित साहित्य के सर्वेक्षण द्वारा नींव को दृढ़ नही कर लेते तो हमारे कार्य के प्रभावहीन होने की सम्भावना होती है अथवा पुनरावृत्ति भी हो सकती है । इसके अभाव में सही दिशा में एक पग भी आगे नहीं बढा सकता । प्रत्येक शोधकर्ता के लिये आवश्यक है कि वह जिस क्षेत्र से सम्बंधित शोध कार्य कर रहा है उस क्षेत्र से सम्बंधित अब तक हुए उपलब्ध शोधकार्यों का पुनरावलोकन करे। सम्बंधित साहित्य का सर्वेक्षण करने से समस्या के संबंध में सैद्धांतिक पृष्ठ भूमि का ज्ञान होता है। इसकी जानकारी होने पर जिन पहलुओं को लेकर जिन समस्याओं पर शोध कार्य हो चुका है उनके अनावश्यक पुनरावृत्ति की सम्भावना नही रहती। सम्बंधित साहित्य का पुनरावलोकन शोधकार्यों की विविध विधियों से सम्बंधित दृष्टिकोण का विकास करता है।

इसके महत्व को स्पष्ट करते हुए विभिन्न विद्वानों ने अपने मत प्रस्तुत किये हैं -

- **जान ड्ब्ल्यू बेस्ट के अनुसार** - " व्यवहारिक दृष्टि से सारा ज्ञान पुस्तकों व पुस्तकालयों से प्राप्त किया है। मानव समाज अपने प्राचीन अनुभवों को संग्रहीत व सुरक्षित रखता है। ज्ञान के अथाह भंडार में मानव का निरंतर योग सभी क्षेत्रों में इसके विकास का आधार है।"
- **कार्टर वी. गुड के अनुसार**- "साहित्य के आधार पर भंडार की कुंजी अर्थपूर्ण समस्या और विश्लेषणीय परिकल्पना के स्तोत्र के द्वार खोल देती है तथा समस्या के परिभाषीकरण, अध्ययनविधि के चयन तथा प्राप्त सामग्री के तुलनात्मक विश्लेषण में सहायता करता है। वास्तव में रचनात्मक मौलिक चिंतन आदि के विकास हेतु विस्तृत एवं गहन अध्ययन आवश्यक है।"

➢ **रमल के अनुसार** -"नियमानुसार कोई भी शोध से सम्बंधित लिखित विवरण तब तक उपयुक्त नही समझा जा सकता है जब तक उस शोध से सम्बंधित साहित्य का आधार उस विवरण में हो अनुसंधानकर्ता अन्य अनुसंधानकर्ताओं के कार्यों का परीक्षण करते हुए अनुसंधान की विधि, तथ्यों, विचारों तथा उन सहायक ग्रंथों से अवगत होता है जो उसके लिये अत्यंत लाभदायक एवं सहायक सिद्ध होता है।"

उपरोक्त परिभाषाओं से निम्नलिखित निष्कर्ष प्राप्त होते हैं–

- साहित्य के पुनरावलोकन से शोधकर्ता को विषय की गहराई तक पहुंचने में सफलता मिलती है।
- शोधकर्ता यह जान जाता है कि सम्बंधित क्षेत्र से अभी तक कितना कार्य हो चुका है तथा कितना करना शेष है।
- पुनरावलोकन में अवांछित तत्वों को निकाल दिया जाता है तथा शेष को महत्वपूर्ण व संक्षिप्त बनाने मे सहायता मिलती है।
- शोधकर्ता जागरुक हो जाता है तथा समस्या के सभी पक्षों पर सोच-विचार करता है।
- शोध में प्रयुक्त की जाने वाली विधियां, न्यादर्श, परीक्षण तथा वर्गीकरण करने हेतु मार्गदर्शन मिलता है।

संक्षेप में सम्बंधित साहित्य के अध्ययन के आवश्यक बिंदु हैं-

*विषय का व्यापक एवं गहन अध्ययन।

*पुनरावृत्ति से रक्षा।

*अंतःदृष्टि का विकास।

*अनुसंधान का नियोजन।

*उपयुक्त प्रविधि व उपकरण के चयन में शोध प्रबंध लिखने के ढ़ंग व प्रस्तुति में।

*अनुसंधानकर्ता को त्रुटियों से बचाव व समस्या की परिसीमाओं समझने में।

*अनुसंधानकर्ता में आत्मविश्वास उत्पन्न करने में समस्या के अध्ययन में एक सूझ पैदा करने की दृष्टि से।

*समस्या के अध्ययन में एक समझ पैदा करने की दृष्टि से।

इस प्रकार पूर्व शोधों का पुनरावलोकन वर्तमान मे किये जाने वाले शोधों हेतु प्रकाश स्तम्भ का कार्य करता है। सम्बंधित साहित्य के पुनरावलोकन से ही समस्या चयन, परिकल्पना निर्माण, अध्ययन की रूपरेखा निर्मित करने एवं कार्य को आगे बढ़ानें की प्रेरणा मिलती है। संदर्भित साहित्य का अध्ययन ही शोधार्थी को ज्ञान के उस शिखर तक ले जाता है जहां वह अपने क्षेत्र की नवीन समस्याओं से परिचित होता है। मानव का ज्ञान पुस्तकों, ज्ञानकोषों, पत्र- पत्रिकाओं, प्रकाशित व अप्रकाशित शोध प्रबंधों, अभिलेखों आदि में संचित रूप में रहता है। वास्तव में सम्बंधित साहित्य के अध्ययन के बिना वह उचित दिशा में एक कदम भी आगे नही बढ़ा सकता। जब तक उसे यह ज्ञात न हो कि उस क्षेत्र में कितना कार्य हो चुका है। किस विधि से कार्य हुआ है तथा उसके निष्कर्ष क्या रहे ? अतः सम्बंधित साहित्य अनुसंधान के सभी स्तरों पर सहायता प्रदान करता है।

बोर्ज़ के अनुसार - " शैक्षिक अनुसंधान से सम्बंधित साहित्य का अध्ययन ही अनुसंधानकर्ता के लिये किसी विशेष मूल्य तक पहुंचने का महत्वपूर्ण साधन है। "

2.2 योग से सम्बंधित शोध अध्ययन -

योग पर किये गये कुछ शोध कार्यों का विवरण निम्नलिखित है -

1- शोधकर्ता "गर्ग,सुनील कुमार" ने महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय , रोहतक से 2006 में अपना शोध कार्य किया जिसका शीर्षक "योग का खेलकूद में उत्कृष्ट प्रदर्शन में योगदान" है ।

इसके संक्षिप्त विवरण कुछ इस प्रकार हैं -

- शोधकर्ता ने 120 खिलाड़ियों को न्यादर्श के रूप में लिया।

पहले दिन सभी खिलाड़ियो के खेल का प्रदर्शन देखा।

- 120 खिलाड़ियों मे से 60 खिलाड़ियों प्रयोगात्मक समूह में रखा,

जबकि 60 खिलाड़ियों को नियंत्रित समूह में रखा।

- प्रयोगात्मक समूह के 60 खिलाड़ियों को खेल के अभ्यास से पूर्व योग कराया गया।
- नियंत्रित समूह को केवल खेल का अभ्यास कराया गया।

यह प्रयोग 6 सप्ताह किया गया।

- 6 सप्ताह पश्चात पुनः खेल का प्रदर्शन देखा गया जिसमें पाया गया कि प्रयोगात्मक समूह का प्रदर्शन नियंत्रित समूह की तुलना में उत्कृष्ट था।

❖ उपरोक्त अध्ययन से यह निष्कर्ष प्राप्त होता है कि यौगिक क्रियाओं को करने से शारीरिक स्वास्थ्य के सभी अवयव का विकास होता है तथा खिलड़ियों की खेल क्षमता बढ़ती है।

2- शोधकर्त्री “प्रेमकुमारी” ने दयालबाग एजुकेशनल इंस्टीट्यूट आगरा से 1991 में अपना शोधकार्य किया जिसका शीर्षक “पतंजलि योग की दृष्टि से श्रीमद्भागवत पुराण का अध्ययन है ।

इसका संक्षिप्त विवरण इस प्रकार है-

- शोधकर्त्री ने अधिगम प्रक्रिया में योगसूत्र के महत्व पर अध्ययन किया तथा प्राप्त निष्कर्षों में पाया कि इस उद्देश्य की प्राप्ति योगाभ्यास द्वारा अष्टांग योग सिद्धी से सम्भव है।
- व्यक्तित्व के संतुलित विकास में योग का महत्व पर अध्ययन किया गया।
- इसमे शोधकर्त्री ने ब्लूम के वर्गीकरण और पतंजलि के वर्गीकरण का तुलनात्मक अध्ययन किया।

- ब्लूम के त्रिविध पक्षों - ज्ञानात्मक , भावात्मक , मनोगत्यात्मक पक्षों से व्यक्तित्व का संतुलित विकास होता है।

- जबकि पतंजलि के अष्टांग योग (यम, नियम,आसन, प्राणायम , प्रत्याहार, धारणा , ध्यान , समाधि) से सर्वांग संतुलित एवं विशिष्ट प्रकार के नैतिक व्यक्तित्व का विकास होता है।

  - ❖ इस शोध में यह निष्कर्ष प्राप्त किया गया कि आसन से शरीर सौष्ठव व मानसिक स्थिरता बढ़ती है। प्राणायाम के साथ आसन करने से ब्रहमचर्य सिद्धी में सहायता मिलती है। योग की समन्वित शिक्षा व्यक्ति को क्लिष्ट वृत्तियों के त्यागपूर्वक प्रतिबंधों को हटाकर निश्चित अक्लिष्ट अनुक्रियाओं को करने और उन्हें सहायता प्रदान करती है । योग से ध्यान केंद्रीकरण की शक्ति बढ़ती है, ध्यान के केंद्रित होने पर सीखने की क्षमता में वृद्धि होती है।

2.3 उच्च प्राथमिक स्तर से सम्बंधित शोध का अध्ययन -

उच्च प्राथमिक स्तर पर किये गये कुछ शोध कार्यों का विवरण निम्नलिखित है-

शोधकर्ता "औदिच्य,हमांशु" ने सुरेश ज्ञान विहार विश्वविद्यालय जयपुर से 2012 में अपना शोध कार्य किया जिसका शीर्षक "उच्च प्राथमिक स्तर पर शिक्षक जवाबदेही निर्वहन का समीक्षात्मक अध्ययन" है।

इसका संक्षिप्त विवरण इस प्रकार है।

- शोधार्थी ने उच्च प्राथमिक स्तर के शिक्षकों को शिक्षण अनुभव के आधार पर दो वर्गों में विभाजित किया।
  0 -5 वर्ष शिक्षण अनुभव तथा 6 -10 वर्ष शिक्षण अनुभव।

- 0 -5 वर्ष शिक्षण अनुभव प्राप्त शिक्षकों की संख्या 140 तथा 6 -10 वर्ष शिक्षण अनुभव प्राप्त शिक्षकों की संख्या 85 थी।

- विद्यालय के प्रति जवाबदेही में सांख्यिकी आधार पर गणना करने पर दोनों वर्ग के शिक्षकों की जवाबदेही समतुल्य थी ।

- उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के प्रति जवाबदेही में 6 -10 वर्ष शिक्षण अनुभव प्राप्त शिक्षकों की जवाबदेही 0-5 वर्ष अनुभवयुक्त शिक्षकों की जवाबदेही से अधिक पाई गई।

    - ❖ निष्कर्ष द्वारा यह स्पष्ट होता है कि उच्च प्राथमिक स्तर , माध्यमिक शिक्षा की प्रारम्भिक कड़ी माना जाता है इस स्तर पर अध्यापन करने वाले शिक्षकों की विद्यार्थियों व विद्यालय के प्रति जवाबदेही अहम है। विद्यालयों के विभिन्न आयामों में जवाबदेही के प्रति शिक्षण अनुभव प्रभाव पड़ता है।

2.4 समीक्षात्मक निष्कर्ष-

सम्बंधित साहित्य के अध्ययन के द्वारा शोध प्रबंध में उल्लेख किये गये ,शोध में अनावश्यक पुनरावृत्ति नही होने पाती है। सम्बंधित साहित्य शोध प्रबंध के एक महत्वपूर्ण अंग के रूप में शोधकर्ता के ज्ञान इसकी स्पष्टता एवं कुशलता को स्पष्ट करता है।

मनुष्य के ज्ञान में अटूट क्रमिकता एवं प्रगतिशीलता होती है और अन्य जीव - जंतुओं के ज्ञान में अप्रगतिशीलता एवं पुनरावृत्ति होती है।ज्ञान के किसी भी क्षेत्र किसी भी उपयुक्त अध्ययन के लिये शोधार्थी को पुस्तकालय तथा उसके अनेक साधनों से पर्याप्त परिचय प्राप्त करना आवश्यक होता है तदुपरांत ही विशिष्ट ज्ञान के लिये प्रभावपूर्ण शोध सम्भव हो सकता है । इससे स्पष्ट है कि सम्बंधित साहित्य का अध्ययन शोध कार्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

उपरोक्त शोध अध्ययन में योग के महत्व, लाभ, प्रभाव का अध्ययन विभिन्न परिप्रेक्ष्य में किया गया है साथ ही उच्च प्राथमिक स्तर के शिक्षकों की विद्यार्थियों व विद्यालय के प्रति जवाबदेही से सम्बंधित शोध का अध्ययन किया गया परंतु विद्यालय स्तर पर योग की जागरुकता को लेकर किये गये शोध कार्य न्यून ही दृष्टिगत हुए।

उपरोक्त अध्ययनों से शोधकर्त्री को अपने शोध अध्ययन हेतु दिशा मिली और निम्नलिखित शोध प्रकरण का चयन किया -

“उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों में योग जागरुकता का अध्ययन : बांदा जनपद के विशेष संदर्भ में”.

बांदा जनपद के अंतर्गत यह शोधकार्य नही हुआ है।

3.1 प्रस्तावना-

अनुसंधान आकल्पन अनुसंधान की एक ऐसी संरचना या योजना है जिसे अनुसंधान प्रश्नों के उत्तर प्राप्ति के लिये प्रयुक्त किया जाता है। यह आकल्पन अध्ययन के संचालन हेतु प्रयुक्त विधियों का विवरण प्रस्तुत करता है जिसके अंतर्गत कब, कहां किन दशाओं में प्रदत्त प्राप्त किया जायेगा इसका उल्लेख होता है। दूसरे शब्दों में अनुसंधान आकल्पन इंगित करता है कि किन विषयों पर किस प्रकार अनुसंधान सम्पन्न किया जाता है तथा प्रदत्त संकलन के लिये किन विधियों का प्रयोग किया जाता है । किसी भी कार्य को पूरा कर लेने के लिये उसकी पूर्व योजना बना लेना उचित होता है जिससे न केवल कार्य में लगने वाला श्रम, धन ,समय में मितव्ययता आती है वरन कार्यों में भी वृद्धि होती है। अनुसंधान आकल्पन के अभाव में शोध कार्य अनिर्दृष्ट , अभियोजित, विचारहीन तथा उस भटके राही की भांति है जो अपने लक्ष्यों तक पहुंचने के साधन तथा मार्गों से अनभिज्ञ होता है। वैज्ञानिक शोध की प्रक्रिया के तीसरे सोपान में शोध प्रारूप तैयार किया जाता है । शोध की रूपरेखा नियोजन को शोध प्रारूप कहते हैं, जो न्यादर्श की प्रविधि पर आधारित होती है । इसके अंतर्गत शोध उद्देश्य ,न्यादर्श तथा उसका आकार ,शोधविधि प्रदत्तों का संकलन एवं परीक्षण तथा सभी क्रियाओं में प्रविधियों को सम्मिलित किया जाता है, जिसकी सहायता से उद्देश्य प्राप्ति की जा सके तथा परिकल्पनाओं की पुष्टि हो सके । शोध कार्य आरम्भ करने से पूर्व उसके प्रारूप का नियोजन किया जाता है । एक शोधकर्ता अपने अनुसंधान को प्रारम्भ करने से पूर्व उसके सभी पक्षों के संदर्भ में पहले ही निर्णय लेकर नियोजन करता है । शोध प्रारूप के अंतर्गत क्रमबद्ध रूप से प्रत्येक सोपान के बारे में विवरण दिया जाता है, जिसे शोध प्रक्रिया कहते हैं। शोध प्रारूप में अनुसंधान के प्रमुख पक्षों के आधार पर ढ़ांचा विकसित किया जाता है, जिसमें तार्किक क्रम को महत्व दिया जाता है तथा किसी भी शोध अध्ययन के लिये समस्या चयन एवं उससे सम्बंधित साहित्य सर्वेक्षण करने के पश्चात यह निश्चित करना आवश्यक होता है कि शोध अध्ययन की विधि क्या होगी,अध्ययन में किन- किन परीक्षणों का प्रयोग किया जायेगा, प्रश्नों का किस प्रकार प्रशासन किया जायेगा आदि बातों का निश्चय कर लेना उचित होता है जिससे कि कार्य में लगने वाले समय, श्रम तथा धन की बचत होती है साथ ही कार्य की गुणवत्ता भी बढ़ जाती है ।

एक शोध प्रारूप उत्तम है अथवा नही इसके संबंध में निर्णय उपलब्ध प्रदत्तों के आधार पर लिया जा सकता है कि प्रदत्त कितने विश्वसनीय हैं। शोध प्रारूप के अवयवों का निर्धारण शोधकर्ता द्वारा ही किया जाता है, परंतु अवयवों के चयन का आधार वैज्ञानिक होना चाहिये। शोध कार्यों में अनेक प्रविधियों, परीक्षणों, सांख्यिकीय विधियों का प्रयोग किया जाता है, परंतु एक विशिष्ट शोध प्रारूप में प्रमुख विधियों का चयन शोध के उद्देश्यों तथा परिकल्पना के आधार पर किया जाता है।

3.2 शोध विधि-

प्रत्येक शोधकर्ता को अधिक विश्वसनीय एवं ठोस परिणामों की प्राप्ति हेतु कई विधियों का चयन करना होता है। शैक्षिक समस्याओं के समाधान हेतु सर्वेक्षण विधि सर्वाधिक प्रयोग की जाने वाली विधि है। प्रस्तुत शोधकार्य में शोधकर्त्री ने "सर्वेक्षण विधि" का प्रयोग किया है क्योंकि यह विधि व्यक्ति विशेष से सम्बंधित न होकर पूरे समूह से सम्बंधित होती है और इसमें अधिक से अधिक व्यक्तियों को सम्मिलित किया जा सकता है।

प्रस्तुत शोधकार्य में शोधकर्त्री ने सर्वेक्षण विधि को अपना कर **" उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों में योग जागरुकता का अध्ययन: बांदा जनपद के विशेष संदर्भ में"** करने का प्रयास किया है।

सर्वेक्षण विधि का अर्थ और परिभाषा-

सामान्यतः सर्वेक्षण शब्द से आशय अन्वेषण से है जिसमें अनुसंधान कर्ता किसी विशेष स्थान पर जाकर सूचनाओं का संकलन करता है। सरल शब्दों अनुसंधान के लिये समस्या सम्बंधित तथ्यों का अध्ययन , वर्णन या व्याख्या करने वाली विधि सर्वेक्षण विधि कहलाती है। सर्वेक्षण विधि मे अध्ययनकर्ता जनसंख्या का चयन स्वेच्छापूर्वक करता है। सर्वेक्षण विधि का उद्देश्य किसी इकाई की वर्तमान व्यवस्था एवं तथ्यों का अध्ययन करना होता है।

- **टेवर्स के अनुसार-** "सर्वेक्षण में विषय की वर्तमान अवस्था का सर्वेक्षण इसलिये किया जाता है कि इसमें कुछ विशिष्ट प्रकार के ज्ञान का संकलन हो सके।"

- **करलिंगर के अनुसार-** "सर्वेक्षण अनुसंधान सामाजिक वैज्ञानिक अन्वेषण की वह शाखा है जिसके अंतर्गत व्यापक तथा कम आधार की जनसंख्या का अध्ययन उनमें से चयन किये न्यादर्शों के आधार पर किया जाता है ताकि उनमें व्याप्त सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक चरों के घटनाक्रमों, विवरणों तथा पारस्परिक अंतर्सम्बंधों का ज्ञान उपलब्ध हो सके।"

- **डिक्शनरी ऑफ सोशियोलॉजी** - "एक समुदाय के सम्पूर्ण जीवन या उसके किसी एक पक्ष के संदर्भ में व्यवस्थित और पूर्ण तथ्य संकलन तथा लक्ष्य विश्लेषण का नाम ही सर्वेक्षण है। "

    ❖ उपरोक्त परिभाषाओं के आधार पर कहा जा सकता है सर्वेक्षण विधि शोध की एक ऐसी तकनीकि है जो स्वयं के आकार में तर्कानुसार एवं विश्वसनीय है। यह एक ऐसी विधि है जो विशिष्ट विधि से शोध के माध्यम से प्रश्नों के उत्तर खोजती है।

3.3 अध्ययन समष्टि

अध्ययन जनसंख्या से तात्पर्य अध्ययन के उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु वांछित निरीक्षणों से सम्बंधित ईकाइयों की कुल संख्या से है। वर्तमान अध्ययन के संदर्भ में अध्ययन की मूल जनसंख्या जिसमें वांछित सूचनायें संकलित करनी है वह है- बांदा जनपद के अतर्रा क्षेत्र के उच्च प्राथमिक स्तर के तीन हिंदी माध्यम व अंग्रेजी माध्यम के विद्यालय (बेटा सिंह सरस्वती विद्या मंदिर , प्रज्ञा कॉन्वेंट,सॉई धाम स्कूल) के कक्षा 6 से 8 तक के कुल 100 छात्र-छात्राएं जिसमें 43 छात्राएं तथा 57 छात्र हैं।

3.4 प्रतिदर्श चयन-

किसी भी शोधकर्ता के लिये समग्र में से सभी इकाईयों का चयन करना सम्भव नही है।अनुसंधान कार्य के लिये शोधकर्ता द्वारा कुछ इकाईयों को लिया जाता है। जिनसे अध्ययन के आधार पर समग्र के लिये निष्कर्ष निकाले जा सकें अर्थात प्रतिदर्श समग्र में से चुने गये कुछ इकाईयों का संग्रह है जो छोड़े हुए समग्र के सभी गुणों को समाविष्ट करता है, चुनी हुई इकाईयों का यह समूह प्रतिदर्श कहलाता है।

- **गुड एवं हेट के अनुसार** - “प्रतिदर्श एक विस्तृत समूह का लघु प्रतिनिधि है।”
- **डिक्शनरी ऑफ एजुकेशन के अनुसार**- “न्यादर्श ग्रहण पद्धति वह कृत्य या प्रक्रिया है जिसमें जनसंख्या का प्रतिनिधित्व करने के लिये छोटे समूह या कम इकाईयों का चयन किया जाता है।”
- **बोगार्डस् के अनुसार**- “न्यादर्श क्रिया पूर्व निर्धारित योजना के अनुसार इकाईयों के एक समूह में से निश्चित प्रतिशत को चुनना है।”

उपरोक्त परिभाषाओं के आधार पर निष्कर्ष स्वरूप यह कहा जा सकता है कि जब किसी वैज्ञानिक अध्ययन के लिये संबंधित जनसंख्या में से उसका प्रतिनिधित्व करने वाले समूह का चयन किया जाता है तो उसे प्रतिदर्श ग्रहण पद्धति कहते हैं।

3.4.1 प्रतिदर्श के उद्देश्य -

समस्त समष्टि के आधार पर कुछ चुनी हुई इकाईयों का ही अध्ययन करना-

- अल्प समय में परिणाम जानने की क्षमता प्रदान करना।
- कम खर्च पर आवश्यक सूचना प्रदान करना।
- प्रतिचयन प्रसरण को कम करना।
- निष्कर्षों में परिशुद्धता तथा यथार्थता के स्तरों को स्थापित करना।

3.4.2 प्रतिदर्श के लाभ-

- प्रतिदर्श के अंतर्गत समष्टि का अध्ययन न होकर उसके एक छोटे समूह का अध्ययन होता है। इसके लिये अधिक समय, शक्ति, एवं धन की आवश्यकता नही होती।
- समष्टि के छोटे समूह का अध्ययन होने के कारण शोधार्थी गहन अध्ययन करने में समय लगा सकते हैं, परिणामस्वरूप समस्या के अधिक आयामों का अध्ययन कर सकते हैं।

- प्रतिदर्श द्वारा अध्ययन चुनी गई इकाईयों पर आधारित होता है अतः इससे अध्ययन में अधिक सुविधा होती है।

- इस अध्ययन में संभाव्यता सिद्धांत के आधार पर उपलब्ध परिणामों की विश्वसनीयता के स्तर को सरलतापूर्वक निर्धारित किया जा सकता है।

3.4.3 प्रतिदर्श की विशेषताएं-

- प्रतिदर्श प्रतिनिधित्व पूर्ण हो।
- प्रतिदर्श का आकार पर्याप्त हो।
- पक्षपात या मिथ्या सुझाव से दूर हो।
- सामान्य ज्ञान, तर्क तथा व्यावहारिक अनुभवों पर आधरित हो।

3.4.4 प्रतिदर्श के चयन की आवश्यकता-

- समय की बचत होती है।
- धन की बचत एवं मितव्ययी विधि है।
- अधिक सत्यता का ज्ञान होता है।
- प्रशासकीय सुविधाएं हो जाती हैं।
- विस्तृत जानकारी हो जाती है।

3.4.5 प्रतिदर्श चयन का महत्व-

- शोध कार्य का प्रतिदर्श चयन में महत्वपूर्ण स्थान है।
- व्यक्तिगत पक्षपात से मुक्त।
- समष्टि का पूर्णरूपेण प्रतिनिधित्व।
- सरल तथा वैज्ञानिक विधि।
- प्रतिदर्श की मानक त्रुटि का अंकन।

- आंकड़ों के संकलन में अधिक विश्वसनीयता एवं परिशुद्धता।

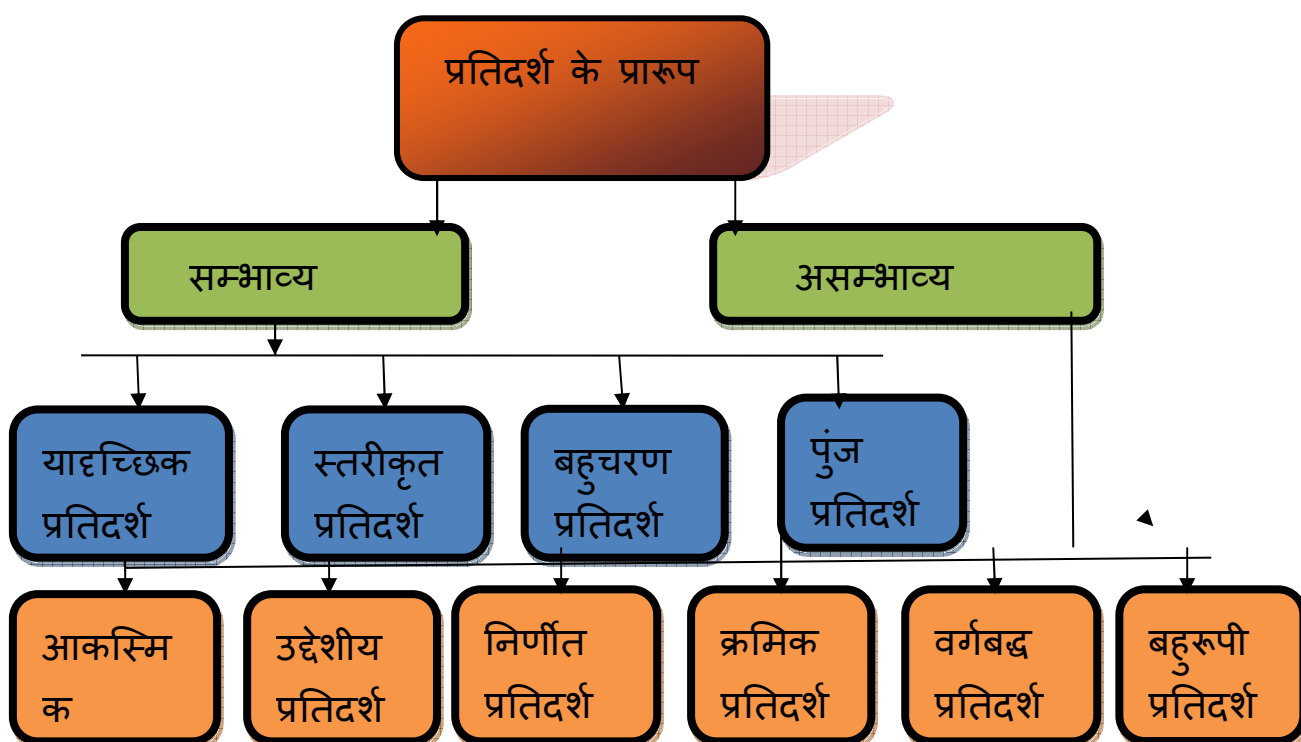
3.5 प्रतिदर्श चयन की विधियां-

प्रतिदर्श से तात्पर्य चयन करना तथा अनुमान लगाना दो सम्मिलित क्रियाओं से हैं, प्रतिदर्श ऐसा होना चाहिये जिससे जनसंख्या के बारे में अनुमानों में कम से कम त्रुटि हो। इसे सामान्य रूप से दो वर्गों में विभाजित किया जा सकता है।

3.5.1 सम्भाव्य प्रतिदर्श-

प्रतिदर्श के चयन में जब किसी ऐसी विधि का प्रयोग किया जाता है जिसमें जनसंख्या के प्रतिनिधित्व की सम्भावना होती है उसे सम्भाव्य प्रतिदर्श की संज्ञा दी जाती है।

3.5.2 असम्भाव्य प्रतिदर्श-

जब प्रतिदर्श के चयन में सम्भावना का कोई स्थान नही होता उसे असम्भाव्य प्रतिदर्श कहते हैं । इसमें जनसंख्या और प्रतिदर्श एक ही होते हैं।

चित्र संख्या-3.1 प्रतिदर्श के प्रकार

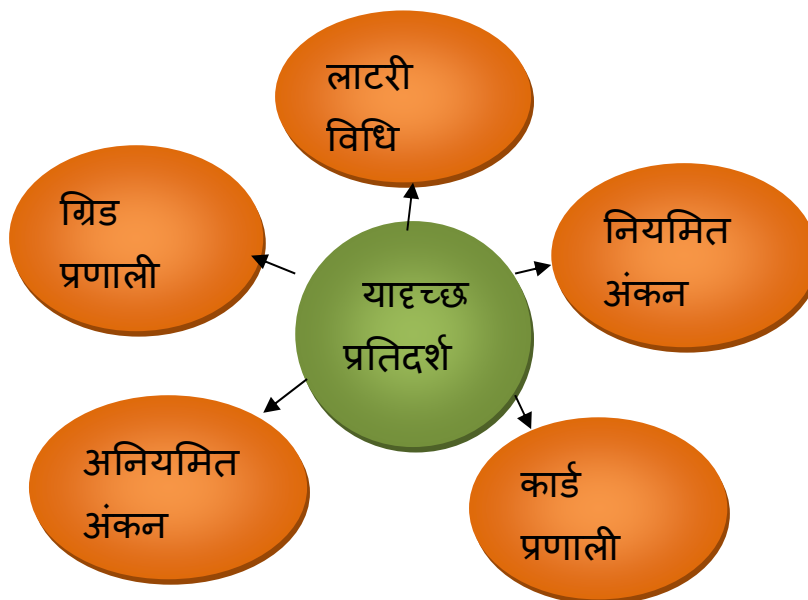
याद्दच्छिक प्रतिदर्श पद्धती-

सम्पूर्ण समूह की प्रत्येक इकाई को समान रूप से चुने जाने के अवसर देना ही इस पद्धती का उद्देश्य है। समग्र के सभी अंकों को चुने जाने की समान सम्भावना रहती है क्योंकि इसमें समान महत्व का माना जाता है तथा प्रतिदर्श के इकाईयों का चयन स्वतंत्र रूप से किया जाता है।

पार्टन के शब्दों में- "याद्दच्छ प्रतिदर्श पद्धती चुनाव की उस पद्धती को कहते हैं जबकि समग्र में से प्रत्येक व्यक्ति को चुने जाने के समान अवसर हों चुनाव दैव योग से हुआ माना जाता है।"

याद्दच्छ प्रतिदर्श पद्धती में प्रतिदर्श चुनते समय सबसे पहले समष्टि की इकाईयों की सूचि बना लेते हैं फिर इकाई को समान मात्रा में महत्व देते हुए इकाईयों को बिना किसी पक्षपात एवं उद्देश्य के चुन लिया जाता है। ये चुनी हुई इकाईयां सम्पूर्ण जाति का प्रतिनिधित्व करती हैं।

याद्दच्छिक प्रतिदर्श ग्रहण पद्धती से प्रतिदर्श चुनने की कई प्रणालियां हैं-

चित्र संख्या - 3.2 याद्दच्छिक प्रतिदर्श के प्रकार

3.6 लक्षित प्रतिदर्श का चयन-

प्रस्तुत शोध प्रबंध बांदा जनपद के उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों में योग जागरुकता के अध्ययन से संबंधित है।प्रस्तुत शोध प्रबंध में शोधकर्त्री द्वारा बांदा जनपद के अतर्रा क्षेत्र के तीन उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यालयों के 100 विद्यार्थियो का छात्र-छात्राओं के आधार पर तथा हिंदी माध्यम - अंग्रेजी माध्यम के आधार पर यादृच्छिक प्रतिदर्श पद्धति द्वारा चयन किया गया है। जिसका विवरण निम्नवत है-

तालिका संख्या- 3.1

लिंगवार: प्रतिदर्श को प्रदर्शित करती तालिका

क्रम संख्या	लिंग	विद्यार्थी
1-	छात्र	57
2-	छात्राएं	43
	कुल विद्यार्थी	100

तालिका संख्या- 3.2

विद्यालय माध्यम: प्रतिदर्श को प्रदर्शित करती तालिका

क्रम संख्या	विद्यालय का माध्य	विद्यार्थी
1-	हिंदी	57
2-	अंग्रेजी	43
	कुल विद्यार्थी	100

प्रस्तुत शोध में स्तरीकृत यादृच्छिक प्रतिदर्श प्रणाली को अपनाया गया है.यह प्रतिदर्श समष्टि का प्रतिनिधित्व पर्याप्त रूप से करता है, पर्याप्तता के लिये आवश्यक है कि प्रतिदर्श का मानक विचलन या अन्य विचलन कम हो। इस उद्देश्य की पूर्ति के लिये तथा अन्य कारणों से भी समष्टि को समवायी स्तरों मे विभाजित कर देते हैं। प्रत्येक स्तर पर पड़ने वाली इकाईयों का ढ़ाचा तैयार करते हैं और उन स्तरों के ढ़ाचे में से इकाईयों को यादृच्छिकी प्रतिदर्श विधि द्वारा चयनित कर लेते हैं। इस विधि को स्तरीकृत प्रतिदर्श विधि कहते हैं।

3.7 शोध उपकरण-

एक शोधकर्ता को आंकड़ों का संकलन करने के लिये उपकरणों की आवश्यकता होती है। प्रत्येक उपकरण शोध से सम्बंधित सूचनाओं का संकलन करने एवं परिकल्पनाओं की जांच करने के लिये उपयुक्त होना चाहिये, क्योंकि उनकी उपयुक्तता,वैधता, व विश्वसनीयता पर ही प्रदत्तों की विश्वसनीयता व वैधता निर्भर करती है। उपकरण वे ठोस साधन हैं, जिन्हें शोध या सर्वेक्षण कार्य में सहायक माना जाता है। ये उपकरण दो प्रकार के होते हैं-

*** प्रमापीकृत उपकरण**

***अप्रमापीकृत उपकरण**

3.7.1 प्रमापीकृत उपकरण-

सामान्य रूप से प्रमापीकृत परीक्षण वह हैं जिसमें विषय-वस्तु, विधि, निष्कर्ष आदि निश्चित होते हैं तथा मानक निर्धारित किये गये होते हैं।

3.7.2 अप्रमापीकृत उपकरण

ऐसे उपकरण जिनका शोधकर्ता स्वयं निर्माण करता है तथा जिसके मानक निर्धारित नही होते, अप्रमापीकृत उपकरण कहलाते हैं।

प्रस्तुत शोध प्रबंध में अप्रमापीकृत उपकरण योग जागरुकता मापनी का प्रयोग शोधकर्त्री द्वारा किया गया है।

योग जागरुकता मापनी (स्वनिर्मित)- शोधकर्त्री द्वारा उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों में योग जागरुकता के अध्ययन हेतु योग जागरुकता मापनी का प्रयोग किया गया। मापनी का निर्माण करने हेतु शोधकर्त्री ने अपने निर्देशक की सहायता से विभिन्न आधार बिंदुओं पर चर्चा की तथा प्रमुख चार आधार बिंदुओं को अंतिम रूप से मापनी का आधार बनाया जो निम्न है:-

तालिका संख्या- 3.3

स्वनिर्मित मापनी के प्रमुख बिंदु

खंड	आधार बिंदु	कुल प्रश्न
अ-	व्यक्तिगत् अभिरुचि	15
ब-	पाठ्यक्रम	15
स-	योग का सामान्य ज्ञान	20
द-	चित्रात्मक	10

मापनी का निर्माण करने हेतु सर्वप्रथम कथनों का निर्माण किया गया जिसमें 25 कथन व्यक्तिगत अभिरुचि से सम्बंधित, 25 कथन कक्षा 6, 7,8 की नैतिक शिक्षा व योग पर आधारित पाठ्य पुस्तक से, 40 कथन योग जागरुकता के सामान्य ज्ञान की पुस्तक व इंटरनेट से तथा 15 चित्रात्मक कथन पाठ्य पुस्तक से लिए गये। तत्पश्चात अपने निर्देशक की सहायता व प्राप्त सुझाव के आधार पर मापनी के कथनों की पुनः जांच कर खंड-अ तथा ब में 15-15 कथन , खंड-स में 20 कथन तथा खंड-द में 10 कथन का चयन किया गया। यह योग जागरुकता मापनी उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिये बनाई गई है।

3.8 परीक्षणों का प्रशासन-

शोधकर्त्री द्वारा यादृच्छिक विधि से बांदा जनपद के अतर्रा क्षेत्र के तीन उच्च प्राथमिक स्तर के 100 विद्यार्थियों पर योग जागरुकता मापनी को प्रशासित किया गया। एक दिन में किसी एक विद्यालय के विद्यार्थियों का ही योग जागरुकता परीक्षण किया गया। उस विद्यालय के कक्षा 6,7,8 के विद्यार्थियों को एक कक्षा-कक्ष में एकत्रित करके उन्हें योग जागरुकता परीक्षण से सम्बंधित निर्देश दिया गया। जो इस प्रकार है-

सभी विद्यार्थियो से योग जागरुकता मापनी भरवाई जा रही है जिसमें योग जागरुकता से सम्बंधित कथन है। इस योग जागरुकता मापनी मे कुल 60 कथन हैं।खंड-अ तथा ब में 15-15 कथन हैं , खंड-स में 20 कथन हैं ,खंड-द में 10 कथन हैं।

खंड-अ में कथनों के आगे दो विकल्प हां/नही मे दिये गये हैं जो विकल्प उपयुक्त लगता है उसके सामने बने बॉक्स में सही(√) का निशान लगाइये।

खंड-ब में कथनों के आगे दो विकल्प सहमत/ असहमत में दिये गये हैं जो विकल्प विकल्प उपयुक्त लगता है उसके सामने बने बॉक्स में सही(√) का निशान लगाइये।

खंड-स में प्रत्येक कथन के चार विकल्प दिये गये हैं उपयुक्त विकल्प पर सही का (√) निशान लगाइये।

खंड-द में प्रत्येक आसन चित्र का नाम चित्र के सामने खाली स्थान में लिखिये।

योग जागरुकता मापनी भरने से पूर्व प्रथम पृष्ठ पर मांगी गई जानकारी (नाम, लिंग,कक्षा, विद्यालय , दिनांक आदि) को पूरा करने के उपरांत ही प्रपत्र भरना प्रारम्भ कराया गया।

विद्यार्थी एक दूसरे से वार्तालाप न करें इसका ध्यान रखा गया ।आधे घंटे बाद विद्यार्थियों से प्रपत्र ले लिया गया।

3.9 परीक्षणों का फलांकन-

प्रस्तुत शोध प्रबंध में परीक्षणों का फलांकन निम्नवत तरीके से किया है-

खंड - अ में 15 कथन दिये गये हैं जिनके सामने विकल्प हॉ / नही है। प्रत्येक सही विकल्प के लिये 1 अंक दिया गया है जबकि गलत विकल्प के लिये 0 अंक दिया गया है।

खंड- ब मे 15 कथन दिये गये हैं जिनके सामने विकल्प सहमत/ असहमत है।प्रत्येक सही विकल्प के लिये 1 अंक तथा गलत विकल्प के लिये 0 अंक दिया गया है।

खंड -स में 20 कथन हैं प्रत्येक के चार विकल्प में से सही विकल्प के लिये 1 अंक व गलत विकल्प के लिये 0अंक दिया गया है।

खंड- द मे कुल 10 आसनों के चित्र हैं प्रत्येक सही जवाब के लिये 1अँक तथा गलत जवाब के लिये 0 अँक दिये गये हैं।

3.10 सांख्यिकी प्रविधियां-

सांख्यिकी वैज्ञानिक विधि की वह शाखा है जो प्रदत्तों का विवेचन करती है । ये प्रदत्त गणना एवं मापन से प्राप्त किये जाते है।

पी.एच.कारमेल के अनुसार- “सांख्यिकी का विषय उन तथ्यों के संकलन , प्रस्तुतिकरण,वर्णन और विश्लेषण से सम्बंधित है,जिनका संख्यात्मक रूप में मापन हो सकता है।”

प्रस्तुत शोध प्रबंध में परीक्षणों की सहायता से संग्रहित किये गये आकड़ों से प्राप्त सूचनाओं का विवेचनात्मक अध्ययन करने से पहले इनको एक निश्चित रूप प्रदान करना था जिसके लिये शोधकर्त्री ने सामान्य सांख्यिकी प्रविधियों का प्रयोग किया है।

शोध के उद्देश्यों और आंकड़ों की प्रकृति के आधार पर निम्नवत प्रविधियों का प्रयोग किया गया है-

- प्रतिशत
- मध्यमान

- प्रमाप विचलन
- क्रांतिक-अनुपात
- दंड आरेख

3.10.1 प्रतिशत-

प्रतिशत को (%) के चिह्न से व्यक्त किया जाता है. प्रतिशत को ज्ञात करने के लिये निम्नांकित सूत्र का प्रयोग किया गया है-

$$\text{प्रतिशत} = \frac{\text{प्राप्तांक की संख्या}}{\text{कुल प्राप्तांक}} \times 100$$

3.10.2 मध्यमान-

“मध्यमान वह मूल्य है जो सभी मूल्यों के योग और मूल्यों के संख्या के विभाजन से प्राप्त होता है**-- इबेल**

मध्यमान प्राप्तांको का केंद्रीय मान होता है, जो सभी आंकड़ों का प्रतिनिधित्व करता है ।इसके आधार पर एक समूह की दूसरे समूह से तुलना की जाती है।

निम्नांकित सूत्र द्वारा मध्यमान की गणना की जाती है -

$$\bar{x} = \frac{\sum \bar{x}}{N}$$

यहां $\bar{x}$ = मध्यमान

Σx = प्राप्तांकों के मूल्यों का योग

N = विद्यार्थियों की कुल संख्या

3.10.3 प्रमाप विचलन -

मध्यमान के चारों ओर विचलन के वर्ग के औसत का वर्गमूल प्रमाप विचलन कहलाता है।

निमलिखित सूत्र द्वारा प्रमाप विचलन की गणना की जाती है-

$$\sigma = \sqrt{\frac{\Sigma x^2}{N}}$$

यहां

σ = प्रमाप विचलन

Σx^2 = मध्यमान से प्राप्तांकों के विचलन के वर्ग का योग

N = विद्यार्थियों की कुल संख्या

3.10.4 क्रांतिक अनुपात -

जब प्रतिदर्शों का आकार 30 या 30 से अधिक होता है, तो उनके मध्यमानों के अंतर की जांच क्रांतिक अनुपात द्वारा की जाती है। क्रांतिक अनुपात गणना निम्न सूत्र द्वारा की जाती है-

C.R. या

$$t = \frac{M_1 \sim M_2}{\sqrt{\frac{\sigma^2_1}{N} + \frac{\sigma_2^2}{N}}}$$

यहां

M_1 = पहले समूह का मध्यमान

M_2 = दूसरे समूह का मध्यमान

N_1 = पहले समूह का आकार

N_2 = दूसरे समूह का आकार

σ_1 = पहले समूह का प्रमाप विचलन

σ_2 = दूसरे समूह का प्रमाप विचलन

स्वतंत्रता की कोटि (df) को सूत्र $df = N_1 + N_2 - 2$ द्वारा ज्ञात किया गया है। C. R. मूल्य की सार्थकता टी- तालिका में त्रुटि के .01 स्तर के मूल्य से तुलना करके ज्ञात किया जाता है।

3.10.5 दंड आरेख

दंड आरेख अथवा बार चार्ट या बार डायग्राम यह एक प्रमुख एकविम आरेख है. इसके द्वारा एकल अथवा सामूहिक सांख्यिकी ऑकड़ों के मानों को आयताकार दंडों द्वारा प्रदर्शित किया जाता है, जहां प्रत्येक दंड की लम्बाई उसके द्वारा प्रदर्शित किये जा रहे मान के अनुमान में रखी जाती है।

उपर्युक्त अध्याय में शोध प्रबंध का आकल्पन अर्थात रूपरेखा प्रस्तुत की गई है, जिसमें शोधविधि, न्यादर्श, उपकरणों, एवं सांख्यिकी प्रविधियों का विस्तार से वर्णन किया गया है। योग जागरुकता मापनी से प्राप्त प्रदत्तों का विश्लेषण कर विवेचना प्रस्तुत की गई है। प्राप्त प्रदत्तों की तालिका, विवेचना एवं रेखाचित्र को चतुर्थ अध्याय में प्रस्तुत किया जा रहा है।

4.1 प्रस्तावना

ऑकड़ों का विश्लेषण शोध प्रक्रिया का एक प्रमुख भाग है , जिससे प्राप्त परिणामों की व्याख्या करके शोधकर्ता अपने परिणामों की पुष्टि करता है तथा अध्ययन से सम्बन्धित निष्कर्ष का प्रतिपादन करता है । इस प्रकार ऑकड़ों के विश्लेषण का अर्थ ऑकड़ों में निहित तथ्यों को निश्चित करने के लिये सामग्री का सारणीयन कर अध्ययन करना है।

"विश्लेषण के अंतर्गत ऑकड़ों को क्रमबद्ध रूप प्रदान किया जाता है तथा उसको संघटक के रूप में इस प्रकार प्रस्तुत किया जाता है ताकि अनुसंधान के प्रश्नों के उत्तर प्राप्त किये जा सकें ।"

इस शोध प्रबंध का उद्देश्य उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों में योग के प्रति जागरुकता का अध्ययन करना है। इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिये स्वनिर्मित मापनी का प्रयोग किया गया है।

उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों में योग के प्रति जागरुकता के विश्लेषण के लिये बांदा जनपद के तीन उच्च प्राथमिक विद्यालय के विद्यार्थियों पर प्रशासित स्वनिर्मित योग जागरुकता मापनी द्वारा प्राप्त प्राप्तांकों पर सांख्यिकी प्रयोग द्वारा मध्यमान (M), मानक विचलन(SD), एवं क्रांतिक अनुपात(CR) मूल्य की गणना की गई है । सांख्यिकी प्रयोग से प्राप्त ऑकड़ो का सारणीबद्ध अंकन के पश्चात पूर्व निर्धारित उद्देश्यों की प्राप्ति के लिये उसे विभिन्न चरों (योग जागरुकता, लिंग (छात्र-छात्राएं), विद्यालय माध्यम (हिंदी-अंग्रेजी))में विश्लेषित किया गया तथा परिकल्पनाओं के आधार पर प्रदत्तों का विश्लेषण तथा व्याख्या की गई है ।

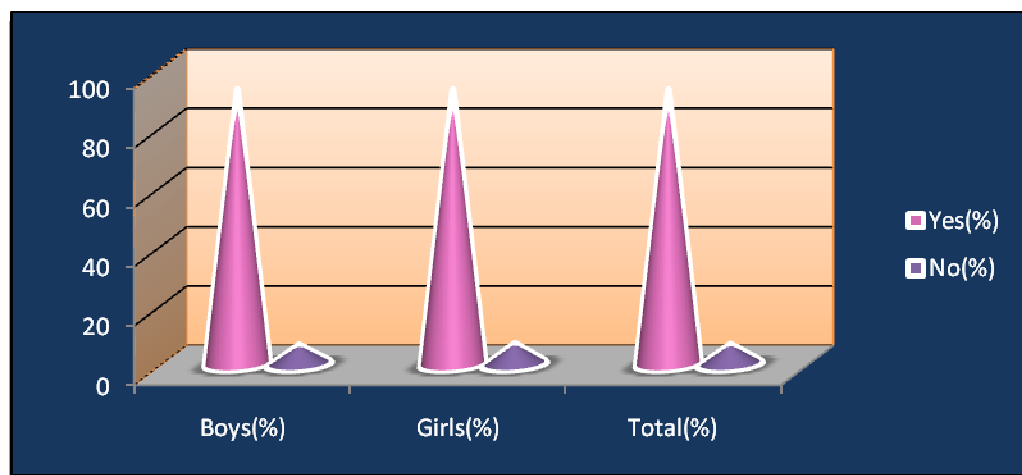
4.2 योग जागरुकता का प्रश्नवार विश्लेषण

4.2.1 खंड-अ व्यक्तिगत् अभिरुचि से सम्बंधित प्रश्न

प्रश्न -1 क्या आप प्रतिदिन योग करते हैं?

तालिका संख्या-4.1

खंड-अ के प्रश्न-1 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	53	92.982456	40	93.023256	93	93.002856
नहीं	4	7.0175439	3	7.5	7	7.2587719

चित्र संख्या- 4.1 खंड-अ के प्रश्न-1 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

विश्लेषण-

तालिका संख्या 4.1 के अनुसार उच्च प्राथमिक स्तर के विद्‌यालयों के विद्‌यार्थिओं में खंड-1 के प्रश्न-1 संबंध में विद्‌यार्थियों की अभिरुचि इस प्रकार है- न्यादर्श में लिये गये सभी विद्‌यालय के कुल 57 छात्रों में से 53 छात्र प्रतिदिन योग करते हैं जबकि कुल 57 छात्रों में से 4 छात्र प्रतिदिन योग नही करते हैं अतः 92.98 % छात्र प्रतिदिन योग करते हैं जबकि 7.01 % छात्र प्रतिदिन योग नहीं करते हैं।सभी विद्‌यालय की कुल 43 छात्राओं छात्रायें प्रतिदिन योग करती हैं जबकि कुल 43 छात्राओं में से 4 छात्रायें प्रतिदिन योग नहीं करती हैं। कुल विद्‌यार्थियों में से कुल 93.00% विद्‌यार्थी प्रतिदिन योग करते हैं जबकि कुल विद्‌यार्थियों में से 7.2587719 % विद्‌यार्थी प्रतिदिन योग नहीं करते हैं। उपरोक्त आंकड़ों से स्पष्ट है कि अधिकतर छात्र छात्राएं प्रतिदिन योग करते हैं।

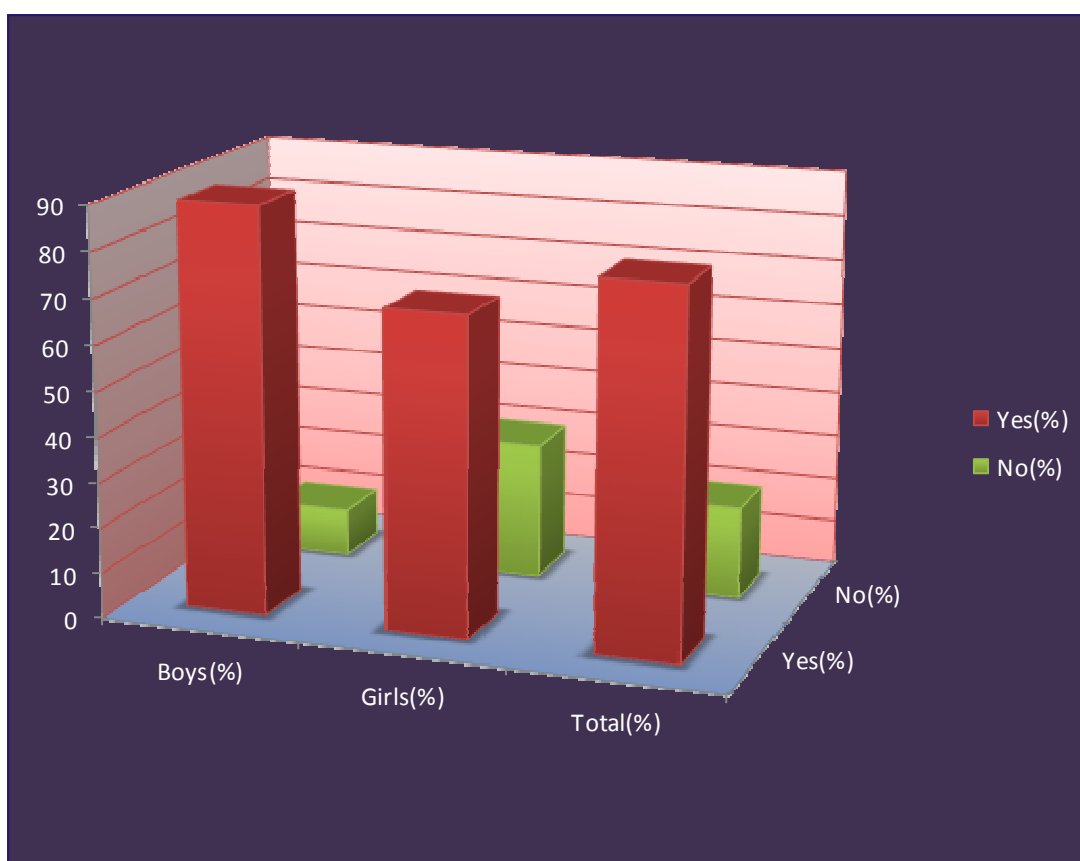
विवेचना-

उपरोक्त तालिका के परिणाम के आधार पर पाया गया कि अधिकतर छात्र-छात्राएं प्रतिदिन योग करते हैं। इसका कारण यह हो सकता है कि विद्‌यार्थी विद्‌यालयों, समाचार पत्र-पत्रिकाओं, सोशल मीडिया आदि के माध्यम से योग के विषय में पर्याप्त जागरुक हैं।यह एक अच्छा संकेत है कि अधिकांश छात्र-छात्राएं प्रतिदिन योग करते हैं किंतु इसे अभी शत् प्रतिशत् किये जाने की आवश्यकता है।

Q - 2 **क्या आप व्यायाम खुले व हवादार स्थान पर करते हैं ?**

तालिका संख्या 4.2

खंड-अ के प्रश्न-2 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	51	89.473684	30	69.767442	81	79.620563
नही	6	10.526316	13	30.232558	19	20.379437

चित्र संख्या -2 खंड-अ के प्रश्न-2 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका से खंड-1 के प्रश्न-2 के प्रति विद्यार्थियों की अभिरुचि के विषय में पता चलता है कि न्यादर्श में लिये गये सभी विद्यालयों के कुल 57 छात्रों में से 51 छात्र व्यायाम खुले व हवादार स्थान पर करते हैं जबकि कुल 57 छात्रों में से 6 छात्र व्यायाम खुले व हवादार स्थान पर नही करते। कुल 89.47 % छात्र व्यायाम खुले व हवादार स्थान पर करते हैं जबकि कुल 10.52 % छात्र व्यायाम खुले व हवादार स्थान पर नही करते हैं। सभी विद्यालयों की कुल 43 छात्राओं मे से 30 छात्रायें व्यायाम खुले व हवादार स्थान पर करती हैं जबकि कुल 43 छात्राओं मे से 13 छात्रायें व्यायाम खुले व हवादार स्थान पर नही करती हैं। कुल विद्यार्थियों मे से 79.62 % व्यायाम खुले व हवादार स्थान पर करते हैं जबकि कुल विद्यार्थियों मे से 20.37 % व्यायाम खुले व हवादर स्थान पर नही करते हैं। उपर्युक्त आंकड़ो के आधार पर कहा जा सकता है कि इस प्रश्न के प्रति जागरुक विद्यार्थियों का प्रतिशत अनभिज्ञ विद्यार्थियों से लगभग 59% अधिक है.अतः विद्यार्थी इस प्रश्न के प्रति जागरुक हैं ।

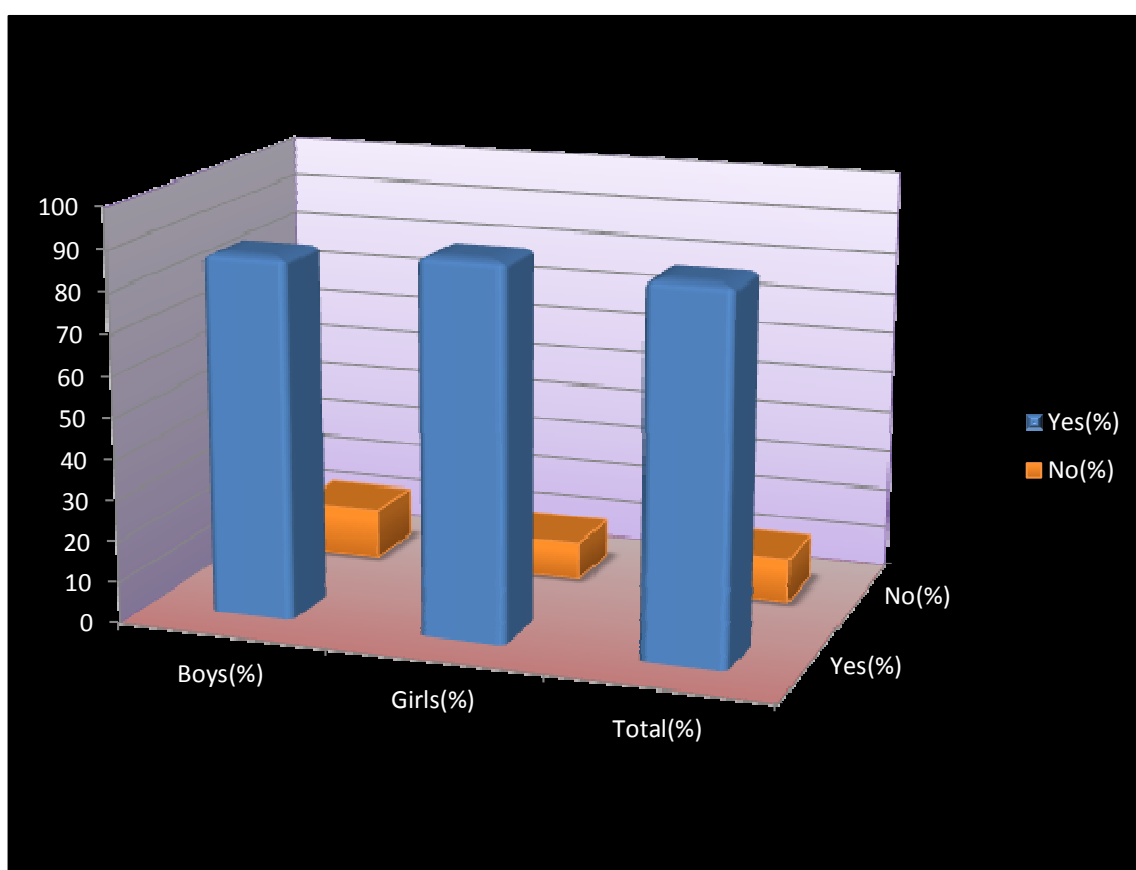
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका से प्राप्त परिणामों से स्पष्ट है कि खुले व हवादार स्थान पर व्यायाम करने वाले विद्यार्थियों में छात्र अधिक जागरुक हैं जबकि छात्राओं की जागरुकता का स्तर कम है। छात्राओं में इसकी जागरुकता की कमी का कारण भारतीय रुढ़िवादी सोच है जिससे छात्राएं खुले वातावरण में व्यायाम करने में संकोच करती हैं। इस विषय में उन्हें जागरुक करने की आवश्यकता है।

प्रश्न - 3 क्या आप व्यायाम प्रातः काल करते हैं ?

तालिका संख्या-4.3

खंड-अ के प्रश्न-3 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	50	87.719298	39	90.697674	89	89.208486
नही	7	12.280702	4	*9.3023256*	11	*10.791514*

चित्र संख्या- 4.3 खंड-अ के प्रश्न-3 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.3 के अनुसार न्यादर्श में चयनित सभी विद्यालयों मे से कुल 57 छात्रों मे से 50 छात्र प्रातःकाल व्यायाम करते हैं। कुल 57 छात्रों मे से 7 छात्र प्रातःकाल व्यायाम नही करते हैं। कुल 87.719298 % छात्र प्रातःकाल व्यायाम करते हैं। कुल 12.280702 % छात्र प्रातःकाल व्यायाम नही करते हैं। कुल 43 छात्राओं मे से 39 छात्राएं प्रातःकाल योग करती हैं। कुल 43 छात्राओं मे से 4 छात्रायें प्रातःकाल व्यायाम नही करती हैं। कुल 90.697674 % छात्रायें प्रातःकाल व्यायाम करती हैं। कुल 9.3023256 % छात्रायें प्रातःकाल व्यायाम नही करती हैं। कुल विद्यार्थियों मे से 89.208486 % विद्यार्थी प्रातःकाल व्यायाम करते हैं।कुल विद्यार्थियों मे से 10.791514 % विद्यार्थी प्रातःकाल व्यायाम नही करते हैं।

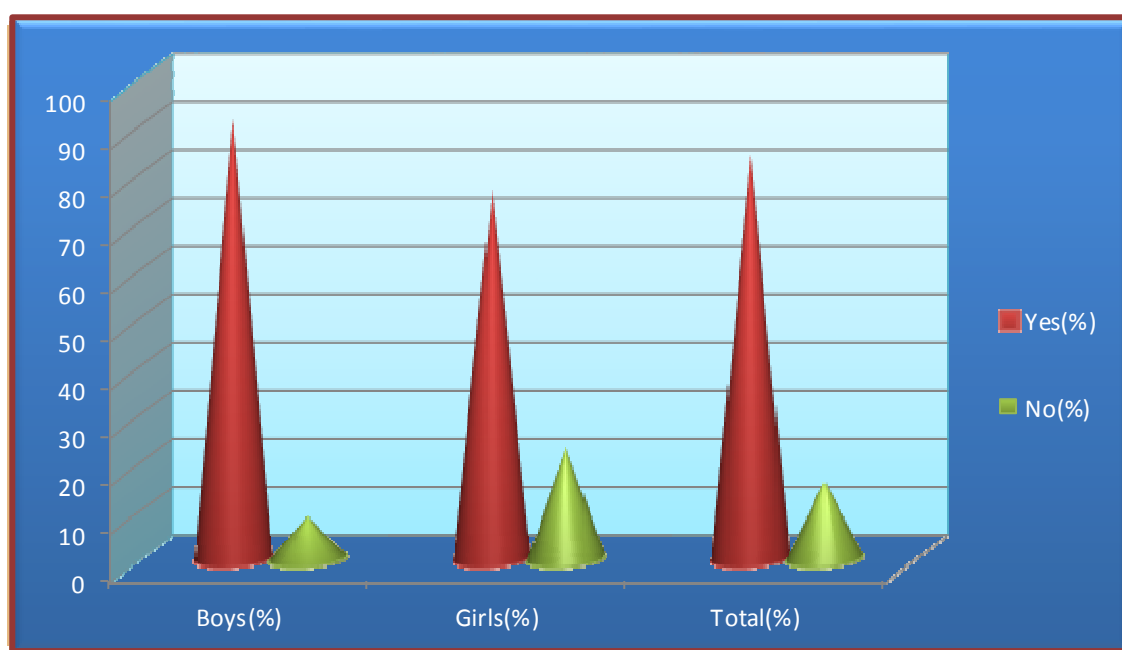
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका से प्राप्त परिणामों से स्पष्ट है कि प्रातःकाल व्यायाम को लेकर अधिकतर विद्यार्थी जागरुक हैं जो कि एक अच्छा संकेत है,जिसका कारण विद्यालयों में प्रातःकाल प्रार्थना के पश्चात विद्यार्थियों को व्यायाम कराया जाना है। विद्यालय द्वारा विद्यार्थियों में प्रातःकाल योग करने की जागरुकता का विकास सराहनीय है।

प्रश्न - 4 क्या आप व्यायाम भोजन से पहले करते हैं ?

तालिका संख्या-4.4

खंड-अ के प्रश्न-4 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	52	91.22807	33	76.744186	85	83.986128
नही	5	8.7719298	10	23.255814	15	16.013872

चित्र संख्या-4.4 खंड-अ के प्रश्न-4 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.4 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों मे से कुल 57 छात्रों मे से 52 छात्र भोजन से पहले व्यायाम करते हैं। कुल 57 छात्रों मे से 5 छात्र व्यायाम भोजन से पहले नही करते हैं। कुल 91.22807 % छात्र भोजन से पहले व्यायाम करते हैं। कुल 8.7719298 % छात्र व्यायाम भोजन से पहले नही करते है। कुल 43 छात्राओं मे से 33 छात्रायें भोजन से पहले व्यायाम करती है। कुल 43 छात्राओं मे से 10 छात्रायें व्यायाम भोजन से पहले नही करती हैं। कुल 76.744186 % छात्रायें भोजन से पहले व्यायाम करती हैं। कुल 23.255814 % छात्रायें व्यायाम भोजन से पहले नही करती हैं। कुल विद्यार्थियों मे से 83.986128 % विद्यार्थी भोजन से पहले व्यायाम करते हैं। कुल विद्यार्थियों मे से 16.013872 % विद्यार्थी व्यायाम भोजन से पहले नही करते हैं। अधिकतर विद्यार्थी उपर्युक्त प्रश्न के प्रति जागरुक हैं ।

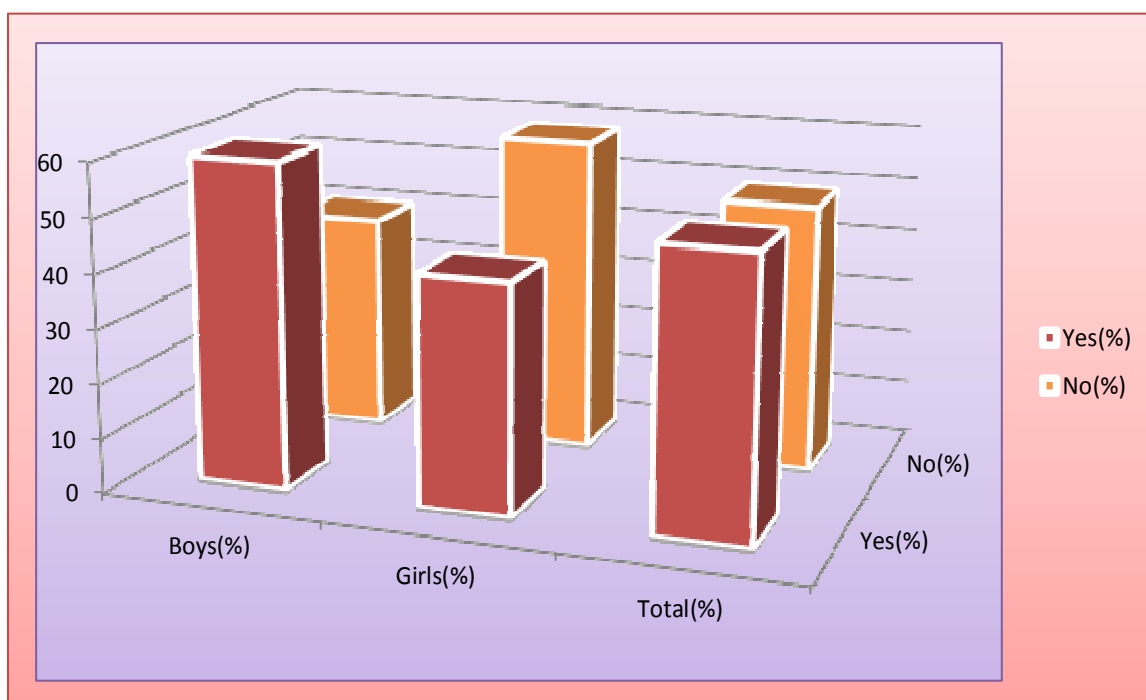
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका से प्राप्त परिणामों से स्पष्ट है कि व्यायाम भोजन करने से पूर्व करना चाहिए इस विषय में अधिकांश विद्यार्थी जागरुक हैं। इसका कारण विद्यालय, समाचार पत्र-पत्रिकाओं, सोशल मीडिया, टेलीविजन इत्यादि के माध्यम से विद्यार्थियों का योग के प्रति जागरुक होना है, जो एक अच्छा संकेत है।

प्रश्न - 5 क्या आप व्यायाम के बाद कुछ देर विश्राम करते हैं?

तालिका संख्या-4.5

खंड-अ के प्रश्न 5 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	34	59.6491	18	41.8605	52	50.7548
नही	23	40.350877	25	58.139535	48	49.245206

चित्र संख्या-4.5 खंड-अ के प्रश्न 5 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.5 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों मे से कुल 57 छात्रों मे से 34 छात्र व्यायाम के तुरंत पश्चात कुछ देर विश्राम करते हैं। कुल 57 छात्रों मे से 23 छात्र व्यायाम के पश्चात विश्राम नही करते हैं। कुल 59.6491 % छात्र व्यायाम के पश्चात विश्राम करते हैं। कुल 40.350877 % छात्र व्यायाम के पश्चात विश्राम नही करते हैं। कुल 43 मे से 18 छात्राएं व्यायाम के पश्चात विश्राम करती हैं। कुल 43 मे से 25 छात्राएं व्यायाम के पश्चात विश्राम नही करती हैं। कुल41.8605 % छात्राएं व्यायाम के पश्चात विश्राम करती हैं। कुल 58.139535 % छात्राएं व्यायाम के पश्चात विश्राम नही करती हैं। कुल विद्यार्थियों मे से 50.7548% विद्यार्थी व्यायाम के पश्चात विश्राम करते हैं। कुल विद्यार्थियों मे से 49.245206 % विद्यार्थी व्यायाम के पश्चात विश्राम नही करते हैं।

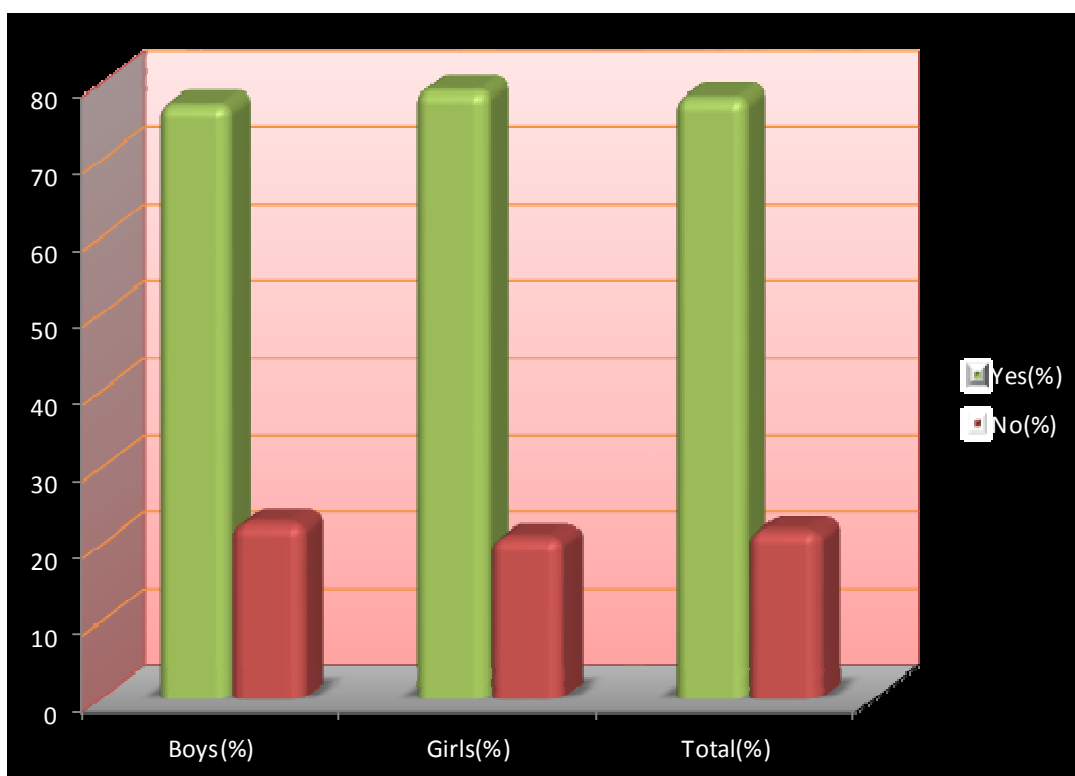
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका से प्राप्त परिणामों से स्पष्ट है कि व्यायाम करने के पश्चात कुछ देर विश्राम को लेकर विद्यार्थियों की जागरुकता का प्रतिशत अधिक नही है इसका स्पष्ट कारण अधिकतर विद्यार्थी विद्यालय में योग करते हैं पर समयाभाव के कारण योग के तुरंत पश्चात उन्हें कक्षाओं में अध्ययन हेतु जाना पड़ता है,जिसकी वजह से व्यायाम के पश्चात कुछ देर विश्राम करने की आदत उनमें निर्मित नहीं हो पाई है। आवश्यक है कि विद्यालयों में व्यायाम के पश्चात विद्यार्थियों को 5-10 मिनट शवासन भी कराया जाए।

प्रश्न -6 क्या आप व्यायाम शांत स्थान पर करते हैं?

तालिका संख्या-4.6

खंड-अ के प्रश्न-6 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	44	77.193	34	79.0698	78	78.1314
नही	13	22.807	9	20.9302	22	21.8686

चित्र संख्या-4.6 खंड-अ के प्रश्न-6 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.6 के अनुसा न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों मे से कुल 57 छात्रों मे से 44 छात्र व्यायाम शांत स्थान पर करते हैं। कुल 57 छात्रों मे से 13 छात्र व्यायाम शांत स्थान पर नही करते हैं। कुल 77.193 % छात्र व्यायाम शांत स्थान पर करते हैं। कुल22.807 % छात्र व्यायाम शांत स्थान पर नही करते हैं। कुल 43 मे से 34 छात्राएं शांत स्थान पर व्यायाम करती हैं। कुल 43 मे से 9 छात्राएं शांत स्थान पर व्यायाम नही करती हैं। कुल 79.0698 % छात्राएं शांत स्थान पर व्यायाम करती हैं। कुल 20.9302 % छात्राएं शांत स्थान पर व्यायाम नही करती हैं। कुल विद्यार्थियों मे से 78.1314 % विद्यार्थी शांत स्थान पर व्यायाम करते हैं। कुल विद्यार्थियों मे से 21.8686 % विद्यार्थी शांत स्थान पर व्यायाम नही करते हैं। आंकड़ो के आधार पर कहा जा सकता है कि उपर्युक्त प्रश्न के लिये अधिकतर विद्यार्थी जागरुक हैं।

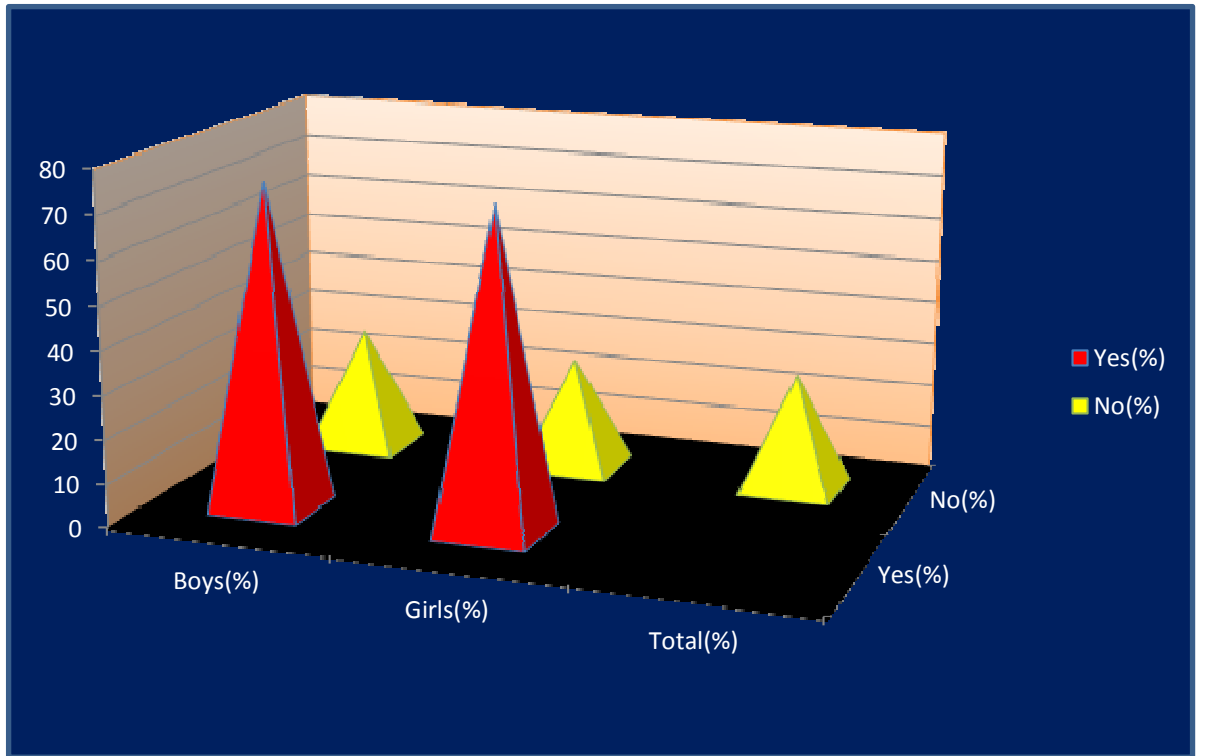
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका से प्राप्त परिणामों से स्पष्ट है कि व्यायाम शांत स्थान पर करने को लेकर अधिकतर विद्यार्थी जागरुक हैं ,जिसका कारण विद्यालयों में शांत स्थान पर व्यायाम करने का उनका अपना व्यक्तिगत अनुभव तथा विभिन्न सोशल मीडिया, टेलीविजन, योग की पत्र-पत्रिकाओं, योग शिविरों, योग कार्यक्रमों के माध्यम से भी विद्यार्थी इस विषय में जागरुक हैं।

प्रश्न-7 क्या आप योग किसी योग शिक्षक के सानिद्ध्य मे करते हैं ?

तालिका संख्या 4.7

खंड-अ के प्रश्न-7 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	41	71.9298	32	74.4186	73	73.1742
नही	16	28.0702	11	25.5814	27	26.8258

चित्र संख्या 4.7 खंड-अ के प्रश्न-7 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.7 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों मे से कुल 57 छात्रों मे से 41 छात्र किसी योग शिक्षक के सानिद्ध्य में योग करते हैं। कुल 57 छात्रों मे से 16 छात्र किसी योग शिक्षक के सानिद्ध्य मे योग नही करते हैं। कुल 71.9298 % छात्र किसी योग शिक्षक के सानिद्ध्य मे योग करते हैं। कुल 28.0702 % छात्र किसी योग शिक्षक के सानिद्ध्य मे योग नही करते हैं। कुल 43 छात्राओं मे से 32 छात्राएं किसी योग शिक्षक के सानिद्ध्य मे योग करती हैं। कुल 43 मे से 11 छात्राएं किसी योग शिक्षक के सानिद्ध्यमे योग नही करती हैं। कुल 74.4186 % छात्राएं किसी योग शिक्षक के सानिद्ध्य मे योग करती हैं। कुल 25.5814 % छात्राएं किसी योग शिक्षक के सानिद्ध्य मे योग नही करती हैं। कुल विद्यार्थियों मे से 73.1742 % विद्यार्थी किसी योग शिक्षक के सानिद्ध्य मे योग करते हैं। कुल विद्यार्थियों मे से 26.8258 % विद्यार्थी किसी योग शिक्षक के सानिद्ध्य मे योग नही करते हैं।

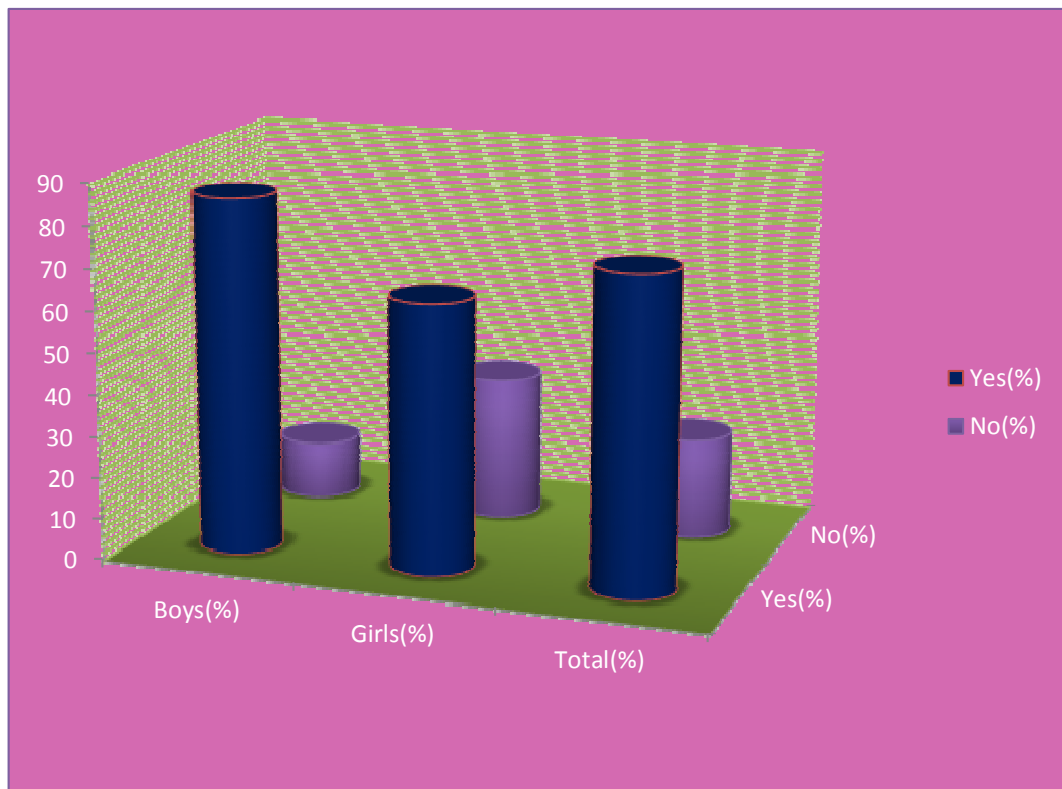
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका से प्राप्त परिणामों से स्पष्ट है कि अधिकतर विद्यार्थी किसी योग शिक्षक के सानिध्य में योग करते हैं,जिसका कारण विद्यार्थियों को विद्यालय में योग किसी योग शिक्षक के निर्देशन में कराया जाता है साथ ही टेलीविजन में आने वाले विभिन्न योग कार्यक्रम अथवा योग शिविर में भी कोई योग शिक्षक द्वारा योगासनों का निर्देश दिया जाता है अतः विद्यालय के बाहर भी विद्यार्थियों को योग शिक्षक का सानिद्ध्य प्राप्त होता है।

प्रश्न- 8 क्या आप योगासन करते समय दरी या कम्बल का प्रयोग करते हैं ?

तालिका संख्या 4.8

खंड-अ के प्रश्न-8 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	49	85.9649	28	65.1163	77	75.5406
नही	8	14.0351	15	34.8837	23	24.4594

चित्र संख्या- 4.8 खंड-अ के प्रश्न-8 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों मे से कुल 57 छात्रों मे से 49 छात्र योगासन करते समय दरी या कम्बल का प्रयोग करते हैं जबकि 57 छात्रों मे से 8 छात्र योगासन करते समय दरी या कम्बल का प्रयोग नही करते हैं। कुल 85.9649 %छात्र योगासन करते समय दरी या कम्बल का प्रयोग करते हैं जबकि 14.0351 % छात्र योगासन करते समय दरी या कम्बल का प्रयोग नही करते हैं। कुल 43 मे से 28 छात्राएं योगासन करते समय दरी या कम्बल का प्रयोग करती हैं जबकि 43 मे से 15 छात्राएं योगासन करते समय दरी या कम्बल का प्रयोग नही करती हैं। कुल 65.1163 %छात्राएं योगासन करते समय दरी या कम्बल का प्रयोग करती हैं जबकि 34.8837 % छात्राएं योगासन करते समय दरी या कम्बल का प्रयोग नही करती हैं।कुल विद्यार्थियों मे से75.5406 % विद्यार्थी योगासन करते समय दरी या कम्बल का प्रयोग करते हैं। कुल विद्यार्थियों मे से24.4594 % विद्यार्थी योगासन करते समय दरी या कम्बल का प्रयोग नही करते हैं।

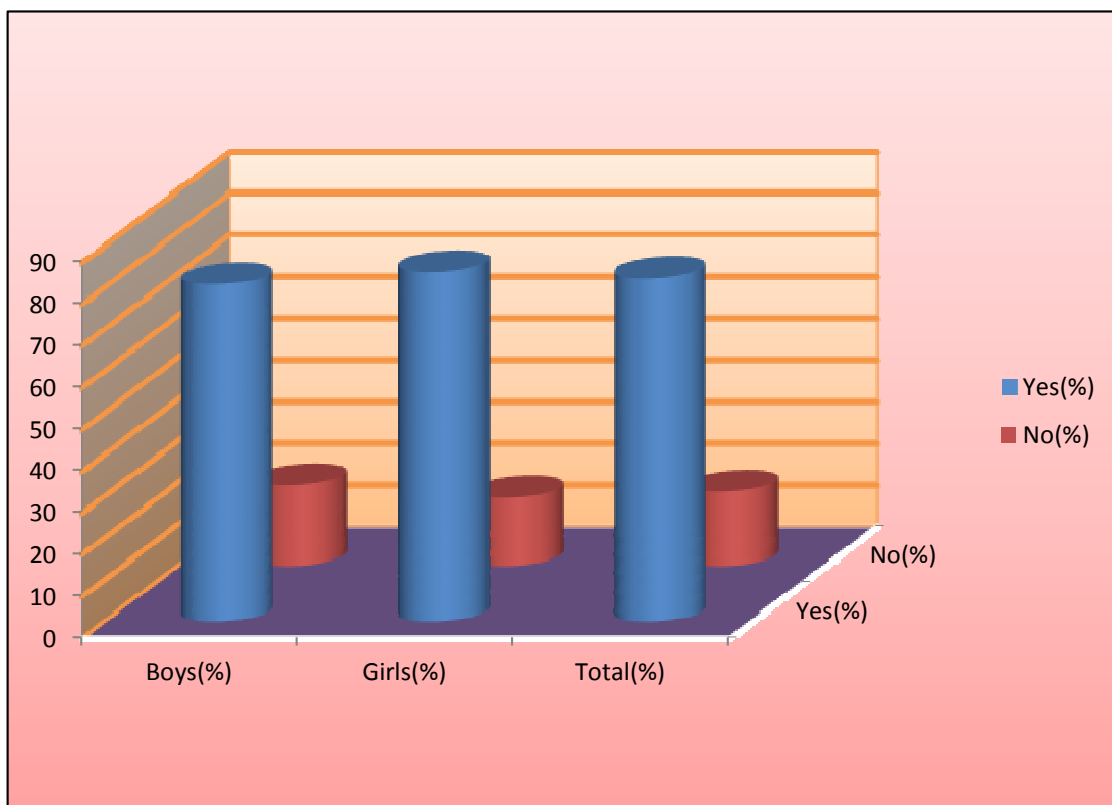
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि अधिकतर विद्यार्थी योगासन करते समय दरी या कम्बल का प्रयोग करने के प्रति जागरुक हैं। इसका कारण विद्यालय अथवा अन्य स्थानों पर उनके योग शिक्षक द्वारा दिया गया सही दिशा निर्देश है जिससे विद्यार्थी व्यायाम करते समय दरी या मैट इत्यादि का प्रयोग करते हैं।

प्रश्न- 9 क्या योग आपके दिनचर्या में सम्मिलित है?

तालिका संख्या 4.9

खंड-अ के प्रश्न-9 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	46	80.7018	36	83.7209	82	82.21135
नही	11	19.2982	7	16.2791	18	17.78865

चित्र संख्या 4.9 खंड-अ के प्रश्न-7 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका सूची के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों मे से कुल 57 छात्रों मे से 46 छात्रों के दिनचर्या मे योग सम्मिलित है। कुल 57 छात्रों मे से 11 छात्रों के दिनचर्या मे योग सम्मिलित नही है। कुल 80.7018 % छात्रों के दिनचर्या में योग सम्मिलित है। कुल 19.2982 % छात्रों के दिनचर्या मे योग सम्मिलित नही है। कुल 43 छात्राओं मे से 36 छात्राओं के दिनचर्या मे योग सम्मिलित है। कुल 43 मे से 7 छात्राओं के दिनचर्या मे योग सम्मिलित नही है। कुल 83.7209 % छात्राओं के दिनचर्या मे योग सम्मिलित है। कुल 16.2791 % छात्राओं के दिनचर्या मे योग सम्मिलित नही है। कुल विद्यार्थियों मे से 82.21135 % विद्यार्थियों के दिनचर्या मे योग सम्मिलित है। कुल विद्यार्थियों मे से 17.78865 % विद्यार्थियों के दिनचर्या मे योग सम्मिलित नही है । आंकड़ो के आधार पर कहा जा सकता है कि उपर्युक्त प्रश्न के प्रति अधिकतर विद्यार्थी जागरुक हैं ।

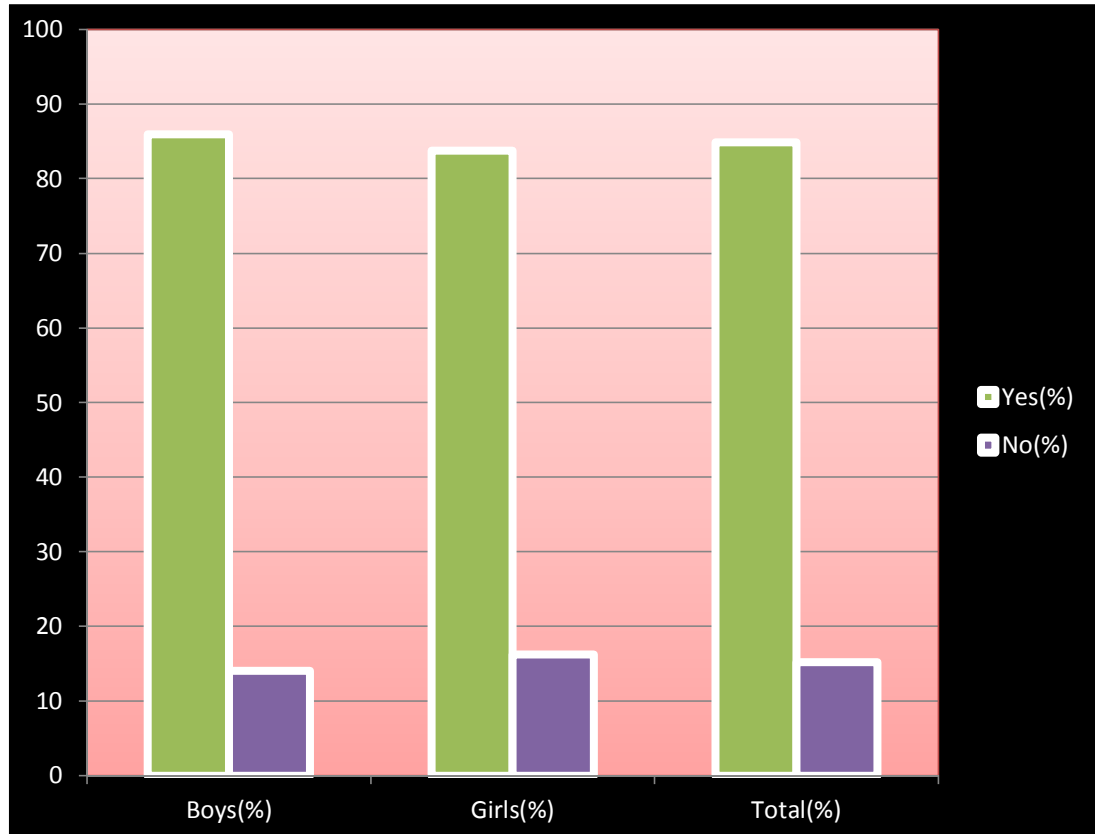
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका सूची से स्पष्ट है कि योग अधिकतर विद्यार्थियों की दिनचर्या में सम्मिलित है इसका मुख्य कारण विद्यालय में प्रतिदिन योग कराया जाना है तथा योग से प्राप्त होने वाले लाभ ने विद्यार्थियों में स्वयं रुचि उत्पन्न किया है, जिससे प्रेरित होकर विद्यार्थियों ने योग को अपनी जीवनचर्या का हिस्सा बनाया है।

प्रश्न- 10 क्या आपके विद्यालय मे योग की कक्षा चलती है?

तालिका संख्या 4.10

खंड-अ के प्रश्न-10 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	49	85.9649	36	83.7209	85	84.8429
नही	8	14.0351	7	16.2791	15	15.1571

चित्र संख्या 4.10 खंड-अ के प्रश्न-7 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका सूची के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों मे से कुल 57 छात्रों मे से 49 छात्रों के विद्यालय में योग की कक्षा चलती है।कुल 57 छात्रों मे से 8 छात्रों के विद्यालय मे योग की कक्षा नही चलती है। कुल 85.9649 % छात्रों के विद्यालय मे योग की कक्षा चलती है। कुल 14.0351 % छात्रों के विद्यालय मे योग की कक्षा नही चलती है। कुल 43 छात्राओं मे से 36 छात्राओं के विद्यालय मे योग की कक्षा चलती है। कुल 43 छात्राओं मे से 7 छात्राओं के विद्यालय में योग की कक्षा नही चलती है। कुल 83.7209 % छात्राओं के विद्यालय मे योग की कक्षा चलती है। कुल 16.2791 % छात्राओं के विद्यालय मे योग की कक्षा नही चलती है। कुल विद्यार्थियों मे से 84.8429 % विद्यार्थियों के विद्यालय मे योग की कक्षा चलती है। कुल विद्यार्थियों मे से 15.1571% विद्यार्थियों के विद्यालय मे योग की कक्षा नही चलती है।

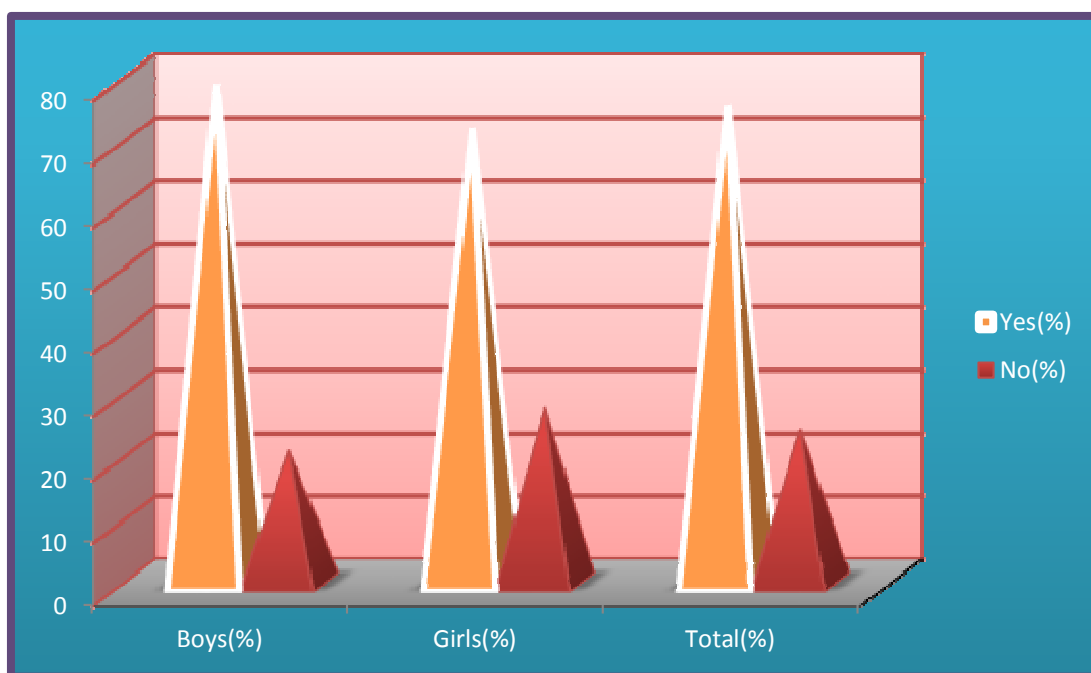
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका सूची से स्पष्ट है कि अधिकतर विद्यालयों में योग की कक्षाएं चलती हैं तथा विद्यालय योग के प्रति जागरुक हैं । इसका कारण योग की उपयोगिता व महत्व को समझते हुए सरकार द्वारा इस विषय पर जोर देना है साथ ही विद्यालय योग जागरुकता के प्रसार में अपना उत्तरदायित्व पूर्ण रूप से समझ रहे हैं।

प्रश्न- 11 क्या आप विद्यालय के अतिरिक्त भी कही योग करते हैं?

तालिका संख्या 4.11

खंड-अ के प्रश्न-11 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	45	78.9474	31	72.093	76	75.5202
नही	12	21.0526	12	27.907	24	24.4798

चित्र संख्या 4.11 खंड-अ के प्रश्न-11 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों मे से कुल 57 छात्रों मे से 45 छात्र विद्यालय के अतिरिक्त अन्य स्थान पर भी योग करते हैं। कुल 57 छात्रों मे से 12 छात्र विद्यालय के अतिरिक्त अन्यत्र योग नही करते हैं। कुल 78.9474 % छात्र विद्यालय के अतिरिक्त अन्य स्थानों पर भी योग करते हैं। कुल 21.0526 % छात्र विद्यालय के अतिरिक्त अन्यत्र योग नही करते हैं। कुल 43 छात्राओं मे से 31 छात्राएं विद्यालय के अतिरिक्त अन्य स्थान पर भी योग करती हैं। कुल 43 छात्राओं मे से 12 छात्राएं विद्यालय के अतिरिक्त अन्यत्र योग नही करती हैं। कुल 72.093 % छात्राएं विद्यालय के अतिरिक्त अन्य स्थानों पर भी योग करती हैं। कुल27.907 % छात्राएं विद्यालय के अतिरिक्त अन्यत्र योग नही करती हैं। कुल विद्यार्थियों मे से 75.5202 % विद्यार्थी विद्यालय के अतिरिक्त भी योग करते हैं। कुल विद्यार्थियों मे से 24.4798 % विद्यार्थी विद्यालय के अन्यत्र योग नही करते हैं।

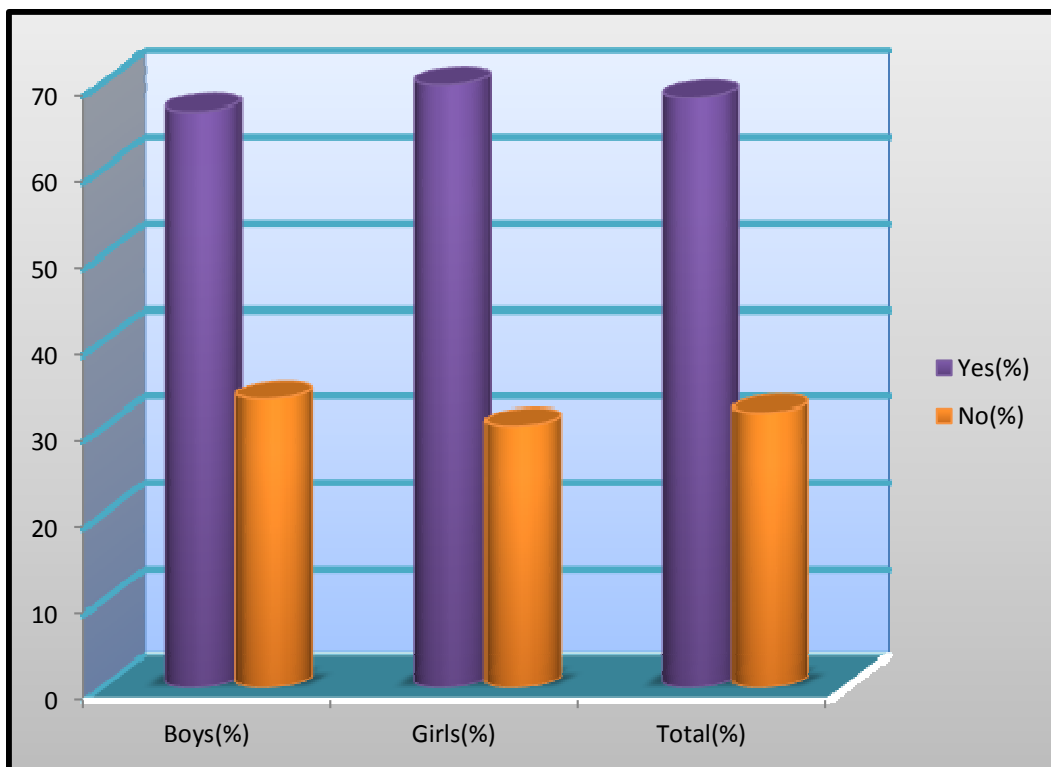
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि अधिकतर विद्यार्थी विद्यालय के अतिरिक्त भी अन्यत्र योग करते है। इसका कारण विद्यार्थियों में योग के प्रति उत्पन्न रुचि व योग से होने वाले लाभ के प्रति जागरुकता है ।यह एक अच्छा संकेत है।

प्रश्न- 12 क्या योगाभ्यास किसी भी समय किया जा सकता है ?

तालिका संख्या 4.12

खंड-अ के प्रश्न-12 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	38	66.667	30	69.7674	68	68.2172
नही	19	33.333	13	30.232	32	31.7828

चित्र संख्या 4.12 खंड-अ के प्रश्न-12 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों मे से कुल 57 छात्रों मे से 38 छात्र योगाभ्यास एक निश्चित समय पर करते हैं। कुल 57 मे से 19 छात्र योगभ्यास किसी भी समय पर करते हैं। कुल 66.667 % छात्र योगाभ्यास एक निश्चित समय पर करते हैं। कुल 33.333 % छात्र योगाभ्यास किसी भी समय करते हैं। कुल 43 मे से 30 छात्राएं योगाभ्यास एक निश्चित समय पर करते हैं। कुल 43 मे से 13 छात्राएं योगाभ्यास किसी निश्चित समय पर नही करते हैं। कुल 69.7674 % छात्राएं योगाभ्यास एक निश्चित समय पर करती हैं। कुल 30.2326 % छात्राएं योगाभ्यास किसी निश्चित समय पर नही करती हैं। कुल विद्यार्थियों मे से 68.2172 % विद्यार्थी एक निश्चित समय पर योगाभ्यास करते हैं। कुल विद्यार्थियों मे से 31.7828% विद्यार्थी एक निश्चित समय पर योगाभ्यास नही करते हैं। आंकड़ॉ के आधार पर कहा जा सकता है कि केवल दो- तिहाई विद्यार्थी ही एक निश्चित समय पर योगाभ्यास करते हैं।

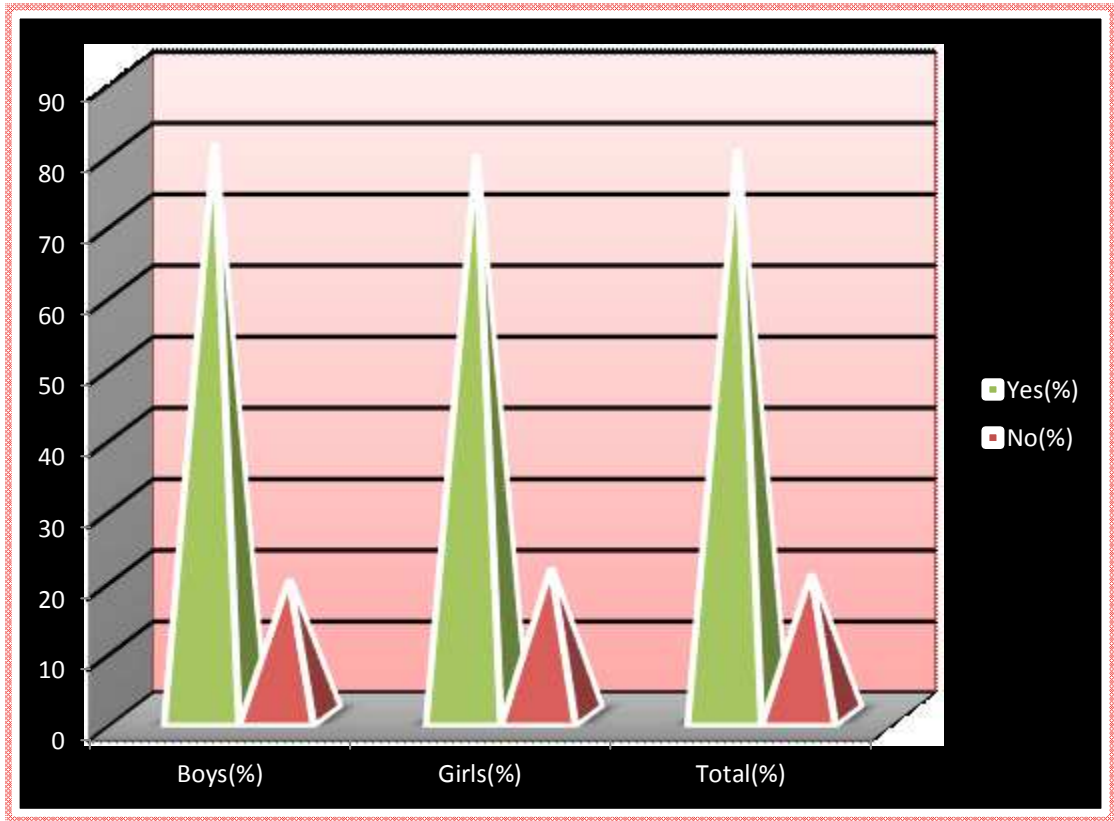
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि अधिकतर विद्यार्थी योगासन के समय के प्रति पूर्ण जागरुक नहीं हैं। अधिकतर छात्राएं इस प्रश्न के प्रति जागरुक हैं जबकि अधिकतर छात्रों में जागरुकता का प्रतिशत कम है इसका कारण छात्रों द्वारा दिनभर की जीवनचर्या में खेलते समय या देर तक किसी स्थिति में बैठे रहने पर शरीर में संचार या लचीलापन लाने के लिये किसी भी समय कुछ योगासनों का कर लेना होता है।

प्रश्न-13 प्रारम्भिक व्यायाम से शरीर के सभी अंग क्रियाशील हो जाते हैं ?

तालिका संख्या 4.13

खंड-अ के प्रश्न-13 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	46	80.7018	34	79.0698	80	20.9302
नही	11	19.2982	9	20.9302	20	20.1142

चित्र संख्या 4.13 खंड-अ के प्रश्न-13 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों मे से कुल 57 मे से 46 छात्रों का मानते हैं कि प्रारम्भिक व्यायाम से सभी अंग क्रियाशील हो जाते हैं कुल 57 मे से 11 छात्र इस बात को स्वीकृत नही करते । कुल 80.7018% छात्र इस प्रश्न से सहमत हैं। कुल 19.2982 % छात्र इस प्रश्न से असहमत हैं। कुल 43 मे से 34 छात्राएं इस प्रश्न से सहमत हैं। कुल 43 मे से 9 छात्राएं इस प्रश्न से असहमत हैं। कुल 79.0698 % छात्राएं इस प्रश्न से सहमत हैं। कुल 20.9302 % छात्राएं इस प्रश्न से असहमत हैं। कुल 79.8858 % विद्यार्थी उपर्युक्त प्रश्न से सहमत हैं । कुल 20.1142% विद्यार्थी उपर्युक्त प्रश्न से असहमत हैं।
आकड़ों के आधार पर कहा जा सकता है कि अधिकतर विद्यार्थी सहमत हैं कि प्रारम्भिक व्यायाम से अंग क्रियाशील होते हैं ।

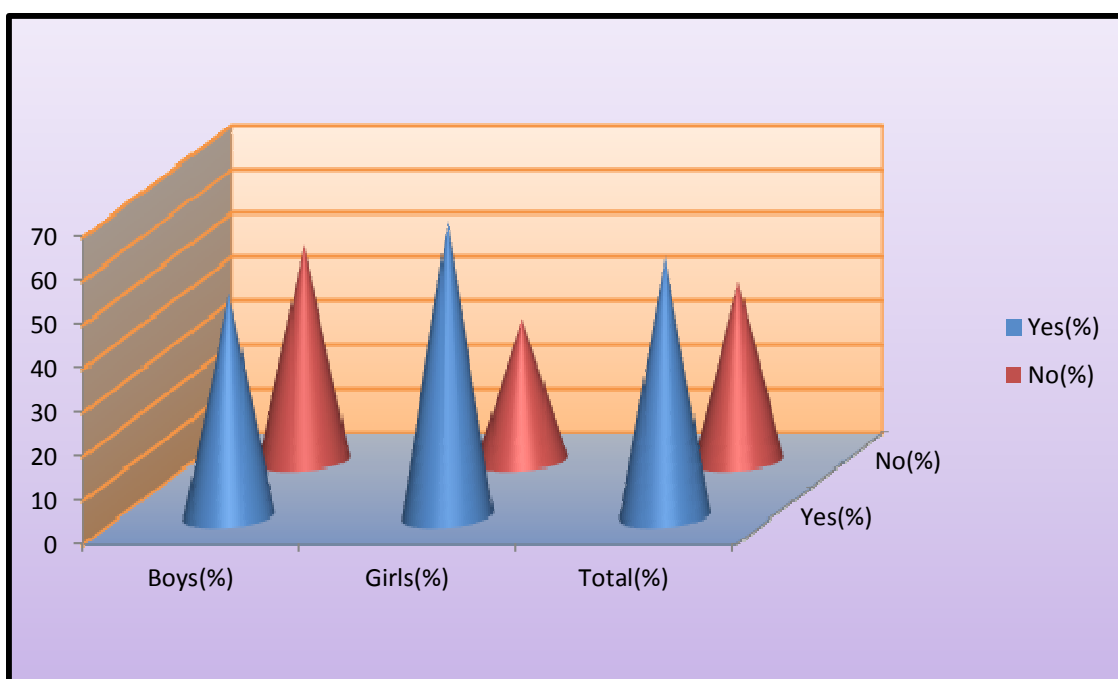
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि अधिकतर विद्यार्थी इस प्रश्न के प्रति जागरुक हैं कि प्रारम्भिक व्यायाम से सभी अंग क्रियाशील हो जाते हैं। इसका कारण विद्यार्थियों द्वारा विद्यालय में प्रतिदिन किये जाने वाले योग से प्राप्त व्यक्तिगत अनुभव है. स्पष्ट है कि अधिकतर विद्यार्थी योग के महत्व के प्रति जागरुक हैं जो उनके स्वास्थ्य के लिये शुभ संकेत है।

प्रश्न- 14 क्या पैर का व्यायाम करने से शरीर में थकावट आती है ?

तालिका संख्या 4.14

खंड-अ के प्रश्न-14 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	29	50.8772	29	49.1228	58	59.15955
नही	28	49.1228	14	32.5581	42	40.84045

चित्र संख्या 4.14 खंड-अ के प्रश्न-14 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका व रेखाचित्र के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों मे से कुल 57 मे से 29 छात्र उपर्युक्त प्रश्न से असहमत हैं जबकि कुल 57 मे से 28 छात्र उपर्युक्त प्रश्न से सहमत नही हैं। कुल 50.8772% छात्र उपर्युक्त प्रश्न से असहमत हैं जबकि कुल 49.1228% छात्र उपर्युक्त प्रश्न से सहमत हैं। कुल 43 मे से 29 छात्राएं उपर्युक्त प्रश्न असहमत हैं जबकि कुल 43 मे से 14 छात्राएं उपर्युक्त प्रश्न से सहमत हैं। कुल 67.4419% छात्राएं उपर्युक्त प्रश्न से असहमत हैं जबकि कुल 32.5581% छात्राएं उपर्युक्त प्रश्न से असहमत हैं। कुल 59.15955% विद्यार्थी उपर्युक्त प्रश्न के प्रति जागरुक हैं तथा कुल 40.84045% विद्यार्थी उपर्युक्त प्रश्न के प्रति जागरुक नही हैं। आकड़ों के आधार पर कहा जा सकता है कि लगभग 50% विद्यार्थी ही उपर्युक्त प्रश्न के प्रति जागरुक हैं।

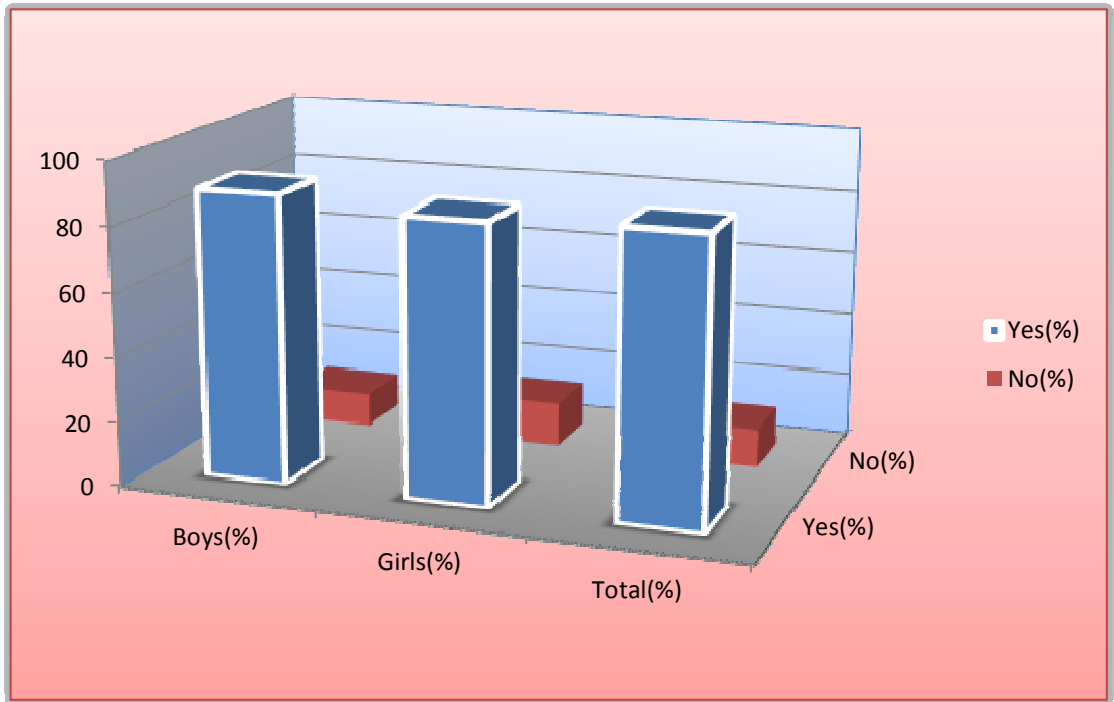
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका सूची से स्पष्ट है कि अधिकतर विद्यार्थी इस प्रश्न के प्रति जागरुक नहीं है। योगासन के तुरंत पश्चात बिना कुछ देर शवासन किये अन्य कार्यो में संलग्न हो जाने भी इस धारणा का विकास हो सकता है कि पैर के व्यायाम करने से शिथिलिता आती है। इसका कारण इस विषय में विद्यार्थियों का ध्यान इंगित न होना भी हो सकता है । इस प्रश्न के प्रति विद्यार्थियों को जागरुक किये जाने की आवश्यकता है।

प्रश्न-15 क्या हल्की दौड़ सर्वोत्तम व्यायाम है?

तालिका संख्या 4.15

खंड-अ के प्रश्न-11 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	51	89.4737	37	86.0465	88	87.7601
नही	7	10.5263	6	13.9535	13	12.239

चित्र संख्या 4.15 खंड-अ के प्रश्न-15 के संबंध में विद्यार्थियों की अभिरुचि

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका व रेखाचित्र के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों मे से कुल 57 मे से 51 छात्र सहमत हैं कि हल्की दौड़ सर्वोत्त्म व्यायाम है।कुल 57 मे से 6 छात्र हल्की दौड़ को सर्वोत्त्म व्यायाम नही मानते हैं। कुल 89.4737% छात्र इस प्रश्न से सहमत हैं। कुल 10.5263% छात्र इस प्रश्न से असहमत हैं। कुल 43 मे से 37 छात्रायें सहमत हैं कि हल्की दौड़ सर्वोत्तम व्यायाम है। कुल 43 मे से 6 छात्राएं इस प्रश्न से असहमत हैं। कुल 86.0465% छात्राएं इस प्रश्न से सहमत हैं। कुल 13.9535% छात्राएं इस प्रश्न से असहमत हैं। कुल 87.7601% विद्यार्थी उपर्युक्त प्रश्न् से सहमत हैं। कुल 12.2399% विद्यार्थी उपर्युक्त प्रश्न से असहमत हैं। आकड़ो के आधार पर कहा जा सकता है कि अधिकतर विद्यार्थी उपर्युक्त प्रश्न के प्रति जागरुक हैं ।

विवेचना-

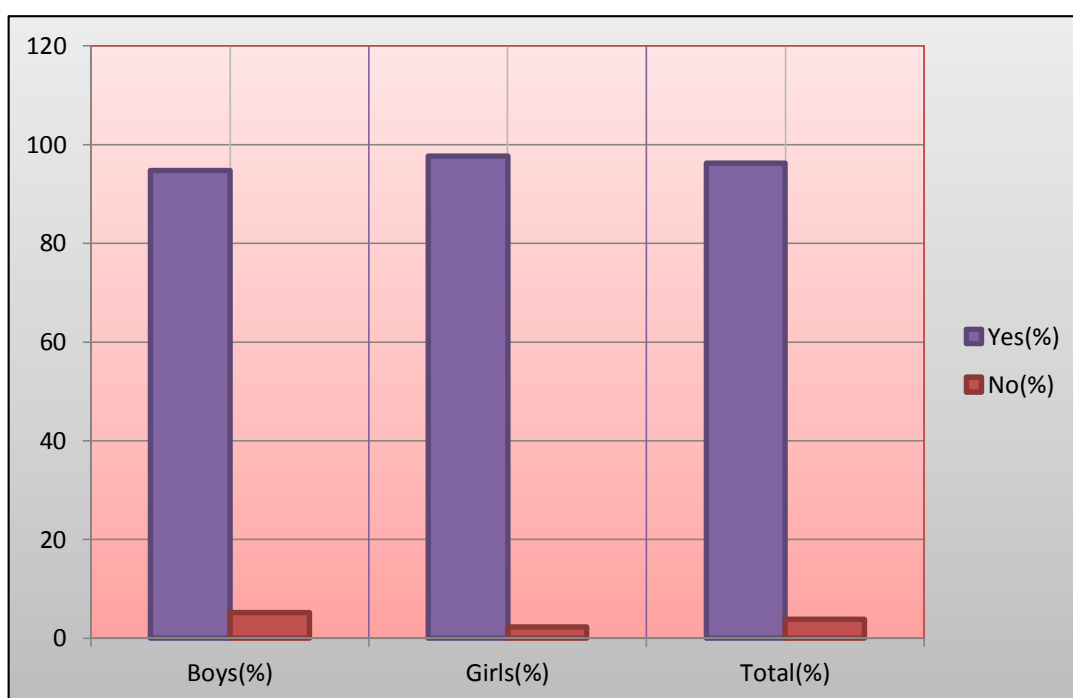
उपर्युक्त तालिका सूची से स्पष्ट है कि अधिकतर विद्यार्थी इस विषय में जागरुक हैं कि हल्की दौड़ सर्वोत्तम व्यायाम है . हल्की दौड़ से शरीर में रक्त संचार बढ़ता है . व्यायाम करते समय , खेलते समय विद्यार्थियों का यह व्यक्तिगत अनुभव है जो कि सत्य है . यह विद्यार्थियों की गहन जागरुकता को इंगित करता है.

4.2.2 प्रश्नावली खंड - ब निर्वचन-विश्लेषण

प्रश्न-1 क्या व्यायाम से मन प्रसन्न और शरीर स्वस्थ रहता है?

तालिका संख्या- 4.16

खंड-ब के प्रश्न-1के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	54	94.7368	42	97.6744	96	96.2056
नही	3	5.2632	1	2.3256	4	3.7944

चित्र संख्या- 4.16 **खंड-ब के प्रश्न-1के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्**

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.16 के अनुसार उपर्युक्त न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 छात्रों मे से 54 छात्र उपर्युक्त प्रश्न से सहमत हैं। कुल 57 छात्रों मे से 3 छात्र उपर्युक्त प्रश्न से असहमत हैं। कुल 94.7368% छात्र उपर्युक्त प्रश्न से सहमत हैं। कुल 5.2632% छात्र उपर्युक्त प्रश्न से असहमत हैं। कुल 43 मे से 42 छात्राएं उपर्युक्त प्रश्न से सहमत हैं। कुल 43 मे से 1 छात्रा उपर्युक्त प्रश्न से असहमत है। कुल 97.6744% छात्राएं उपर्युक्त प्रश्न से सहमत हैं। कुल 2.3256 % छात्राएं उपर्युक्त प्रश्न से असहमत हैं। कुल 96.2056 % विद्यार्थी उपर्युक्त प्रश्न से सहमत हैं। कुल 3.7944% विद्यार्थी उपर्युक्त प्रश्न से असहमत हैं।

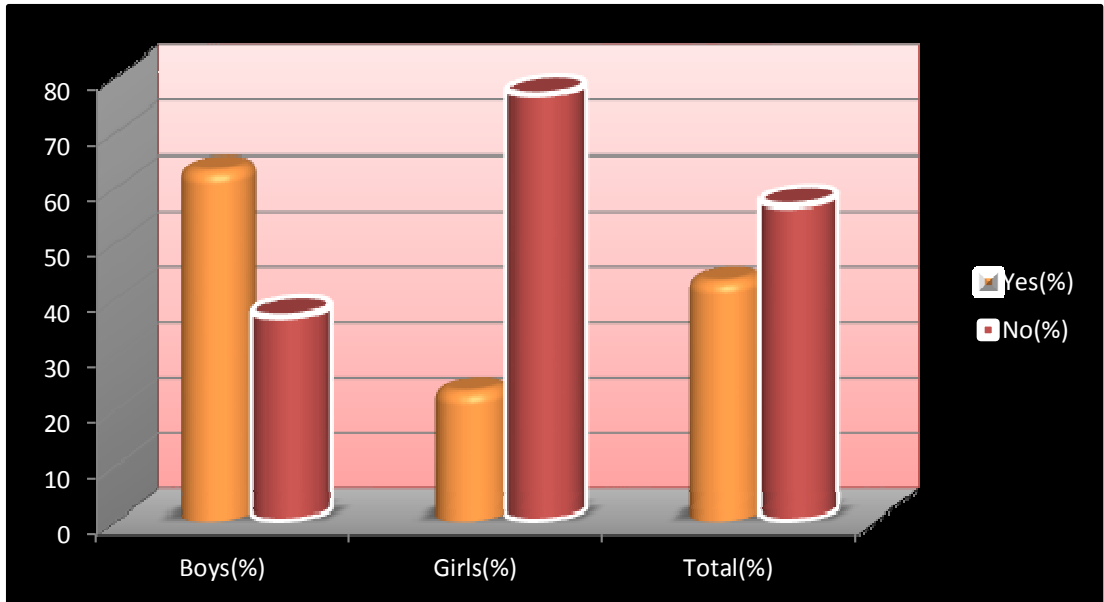
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका के आधार पर कहा जा सकता है कि कुछ विद्यार्थियों को छोड़कर सभी विद्यार्थी उपर्युक्त प्रश्न से सहमत हैं। इसका कारण विद्यार्थियों का व्यक्तिगत अनुभव हो सकता है स्पष्ट है कि इस प्रश्न के प्रति विद्यार्थी जागरुक हैं परंतु उनकी जागरुकता शत प्रतिशत करने की अवश्यकता है ।

प्रश्न-2 पाचनतंत्र को स्वस्थ रखने के लिये धड़ का व्यायाम करना चाहिए ?

तालिका संख्या- 4.17

खंड-ब के प्रश्न-2 के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	36	63.157	10	23.255	46	43.206
नही	21	36.843	33	76.745	54	56.794

चित्र संख्या- 4.17 खंड-ब के प्रश्न-2 के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.17 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 मे से 36 छात्र इस प्रश्न से सहमत हैं। कुल 57 मे से 21 छात्र उपर्युक्त प्रश्न से असहमत हैं। कुल 63.157% छात्र उपर्युक्त प्रश्न से सहमत हैं। कुल 36.843% छात्र उपर्युक्त प्रश्न से असहमत हैं। कुल 43 मे से 10 छात्राएं उपर्युक्त प्रश्न से सहमत हैं। कुल 43 मे से 33 छात्राएं उपर्युक्त प्रश्न से असहमत हैं। कुल 23.255% छात्राएं उपर्युक्त प्रश्न से सहमत और 76.745 % छात्राएं असहमत हैं। कुल 43.206 % विद्यार्थी उपर्युक्त प्रश्न से सहमत हैं और 56.794% विद्यार्थी असहमत हैं। आकड़ो के आधार पर अधिकतर विद्यार्थी उपर्युक्त प्रश्न के प्रति जागरुक नही हैं।

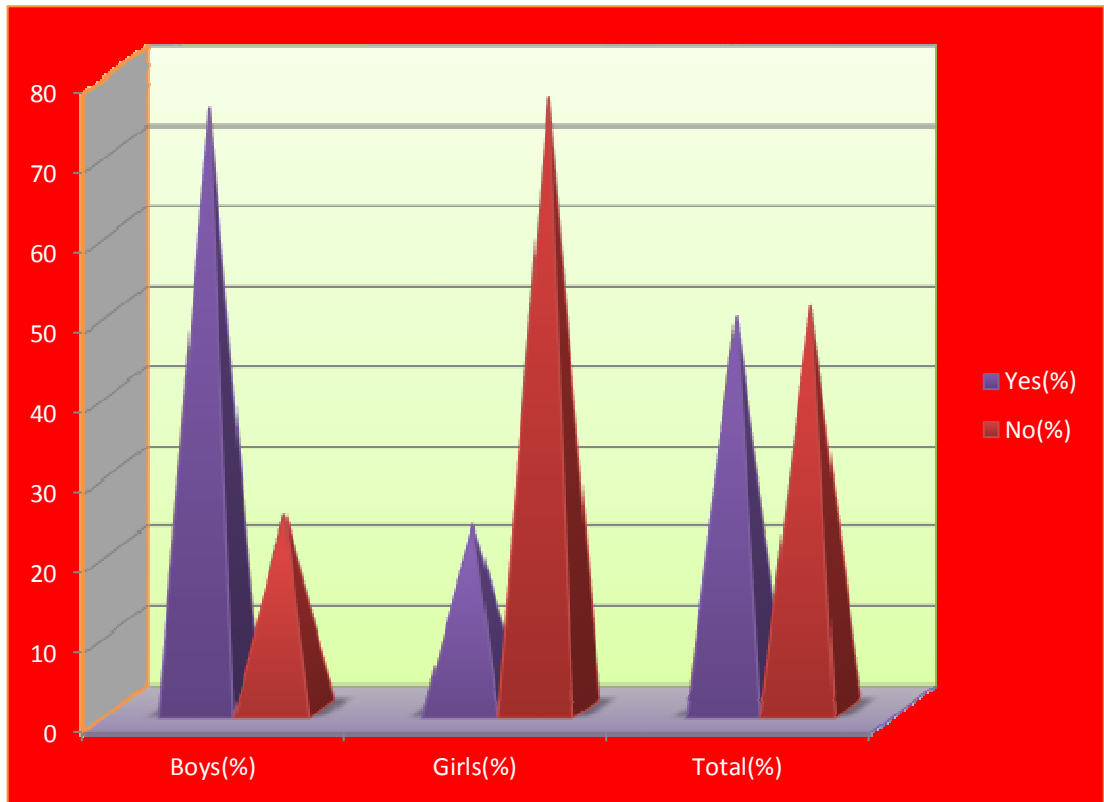
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि अधिकतर विद्यार्थी इस प्रश्न से सहमत नहीं हैं अर्थात इस प्रश्न के प्रति जागरुक नहीं हैं इसका कारण विद्यालयों में योगासन कराते समय उसके विषय में जानकारी न देना हो सकता है। छात्र छात्राओं की अपेक्षा अधिक जागरुक हैं परंतु उनकी संख्या भी पर्याप्त नहीं है जागरुकता को शत प्रतिशत करने की आवश्यकता है।

प्रश्न -3 क्या योगासन से शरीर कमजोर होता है ?

तालिका संख्या- 4.18

खंड-ब के प्रश्न-3 के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	43	75.4385	10	23.255	53	49.34675
नही	14	24.5615	33	76.745	47	50.65325

चित्र संख्या- 4.18 खंड-ब के प्रश्न-3 के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.18 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 छात्रों मे से 43 छात्र उपर्युक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 14 छात्र असहमत हैं। कुल 75.4385% छात्र उपर्युक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 24.5615% छात्र असहमत हैं। कुल 43 मे से 10 छात्राएं उपर्युक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 33 छात्राएं असहमत हैं। कुल 23.255% छात्राएं उपर्युक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 76.745% छात्राएं असहमत हैं। कुल 49.34675% विद्यार्थी उपर्युक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 50.65325 % विद्यार्थी असहमत हैं। आकड़ो के आधार पर कहा जा सकता है लगभग 50% विद्यार्थी ही उपर्युक्त प्रश्न के प्रति जागरुक हैं।

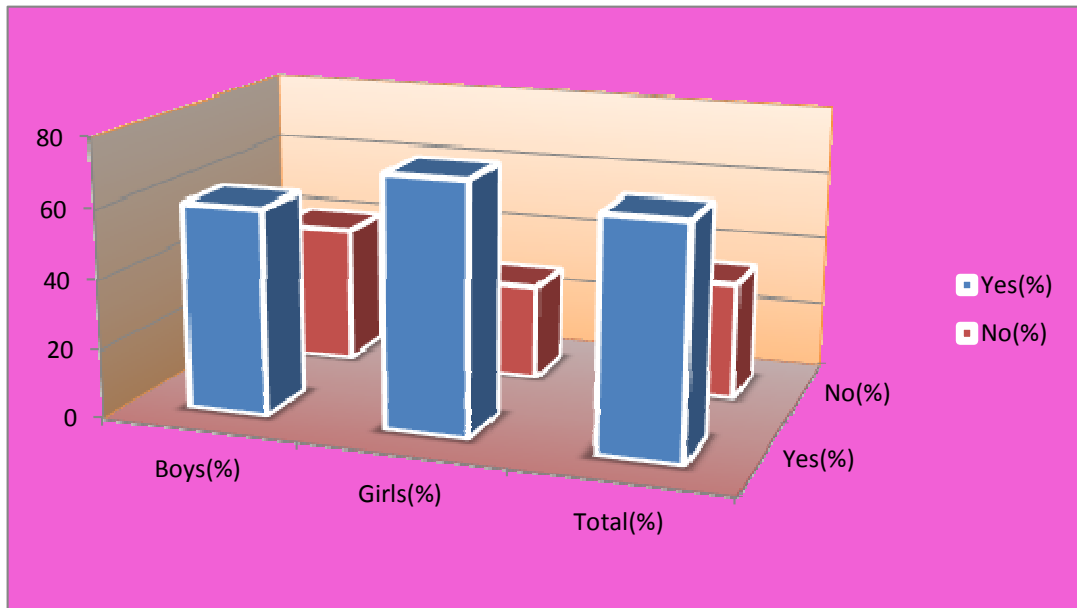
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि छात्राएं छात्रों की तुलना में कहीं अधिक जागरुक हैं. यह एक विपरीत प्रश्न था सम्भावना है कि एकाग्रता न होने के कारण भी छात्रों ने गलत उत्तर का चयन किया हो परंतु अधिकांश छात्राओं ने पूर्ण एकाग्रता के साथ प्रश्न का सही उत्तर चयन किया है.विद्यार्थियों में योग के प्रति जागरुकता बढ़ाने की आवश्यकता है

प्रश्न- 4 क्या अपने मन को अच्छे कार्यों मे लगाना यम है?

तालिका संख्या- 4.19

खंड-ब के प्रश्न-4 के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	34	59.6491	31	72.093	65	65.87105
नही	23	40.3509	12	27.907	35	34.12895

चित्र संख्या-4.19 खंड-ब के प्रश्न-4 के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.19 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 छात्रों मे से 34 छात्र उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 23 छात्र असहमत हैं। कुल 59.6491% छात्र उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 40.3509% छात्र असहमत हैं। कुल 43 मे से 31 छात्राएं उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 12 छात्राएं असमत हैं। कुल 72.093% छात्राएं अपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 27.907% छात्राएं असहमत हैं. कुल 65.87105% विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 34.12895% विद्यार्थी असहमत हैं।

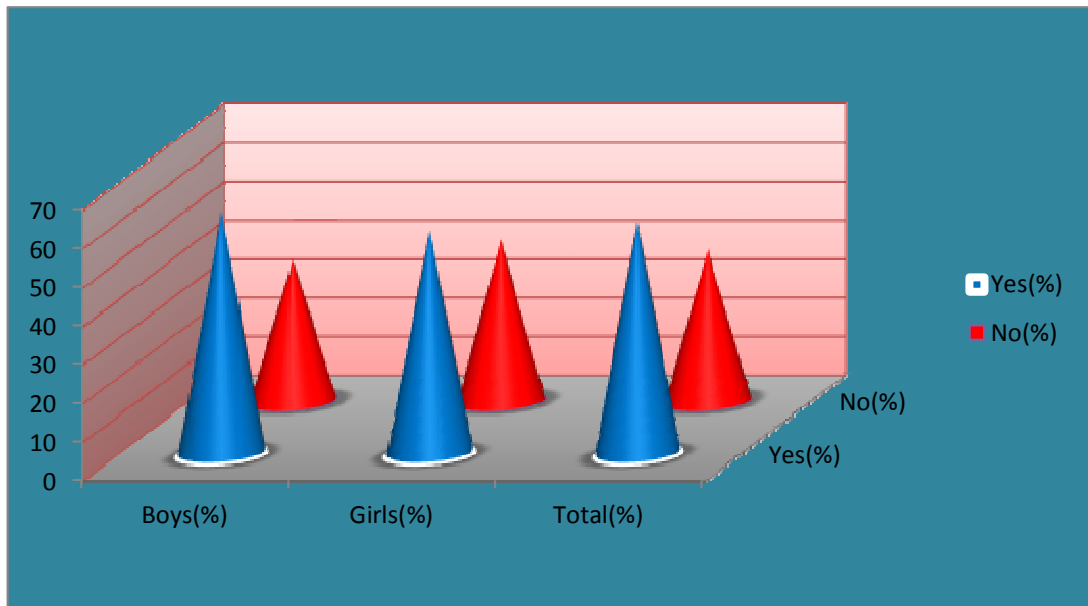
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका के आधार पर ज्ञातव्य है कि प्रस्तुत प्रश्न मे छात्राएं छात्रों की तुलना मे अधिक जागरुक हैं। आकड़ो के आधार पर दो तिहाई विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न के प्रति जागरुक हैं। छात्राओं की व्यक्तिगत रुचि उनकी जागरुकता प्रतिशत के अधिक होने का मुख्य कारण हो सकती है। स्पष्ट है कि छात्राएं यम के पांचो प्रकारों से परिचित हैं जबकि छात्रों की जागरुकता में कमी पाई गई है।

प्रश्न-5 क्या अपने मन को कार्य विशेष मे लगाना ध्यान है?

तालिका संख्या-4.20

खंड-ब के प्रश्न-5 के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	36	63.15	25	58.13	61	60.64
नही	21	36.84	18	41.86	39	39.35

तालिका संख्या-4.20 खंड-ब के प्रश्न-5 के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.20 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 छात्रों मे से 36 छात्र उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 21 छात्र असहमत हैं। कुल 63.157% छात्र उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 36.843% छात्र असहमत हैं। कुल 43 मे से 25 छात्राएं उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 18 छात्राएं असहमत हैं। कुल 58.1395% छात्राएं उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 41.8605% छात्राएं असहमत हैं। कुल 60.64825% विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 39.35175% छात्राएं असहमत हैं। आकड़ो के आधार पर लगभग दो-तिहाई विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न के प्रति जागरुक है।

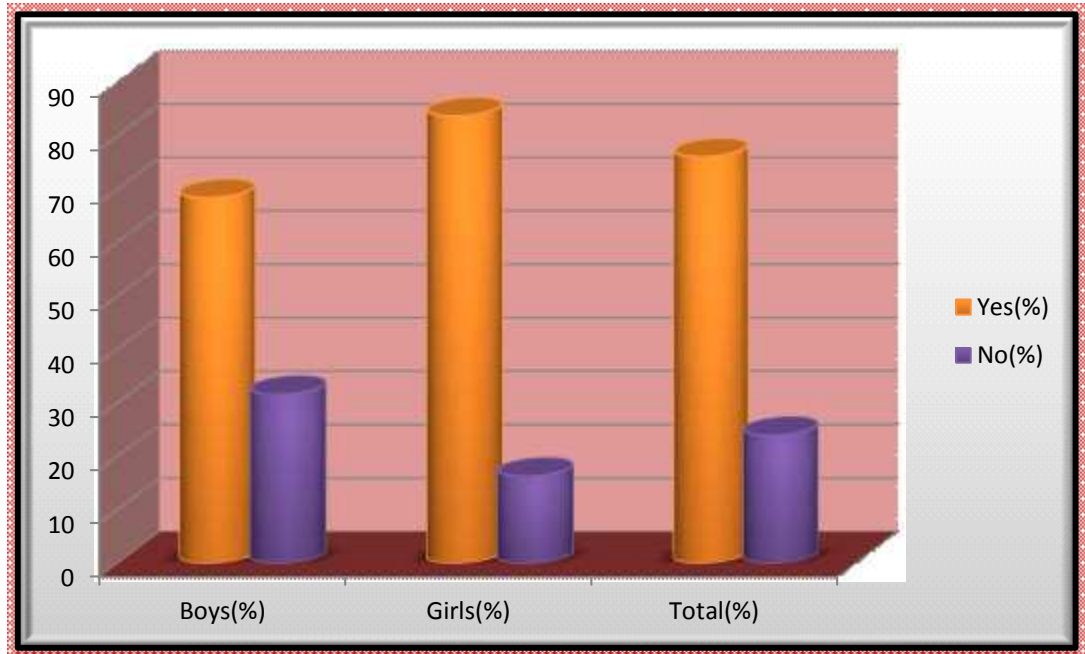
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि अपने मन को कार्य विशेष में लगाना ध्यान है, लगभग दो-तिहाई विद्यार्थी इस प्रश्न के प्रति जागरुक है। इसका कारण विद्यार्थी योगासन तथा उनसे होने वाले लाभ के प्रति तो जागरुक हैं पर अष्टांग योग के विभिन्न अंगो के प्रति उनकी जागरुकता कम है पाठ्यक्रम में होते हुए भी अधिकांश विद्यार्थियों द्वारा इस विषय में जागरुक न होना दुखद है विद्यार्थियों में जागरुकता का प्रतिशत पूर्ण करने की आवश्यकता है।

प्रश्न- 6 क्या व्यायाम करने से शरीर पुष्ट, लचीला और शक्तिशाली बनता है?

तालिका संख्या-4.21

खंड-ब के प्रश्न-6 के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	39	68.42	36	83.72	75	76.07
नही	18	31.58	7	16.28	25	23.93

चित्र संख्या-4.21 खंड-ब के प्रश्न-6 के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.21 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 छात्रों मे से 39 छात्र प्रस्तुत प्रश्न से सहमत हैं जबकि 18 छात्र असहमत हैं। कुल 68.42% छात्र उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 31.58% छात्र असहमत हैं। कुल 43 छात्राओं मे से 36 छात्राएं उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 7 छात्राएं असहमत हैं। कुल 83.72% छात्राएं उपरोक्त प्रश्न से सहमत है जबकि 16.28% छात्राएं असहमत हैं। कुल 76.07% विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 23.93% विद्यार्थी असहमत हैं। आकड़ो के आधार पर अधिकतर विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न के प्रति जागरुक हैं।

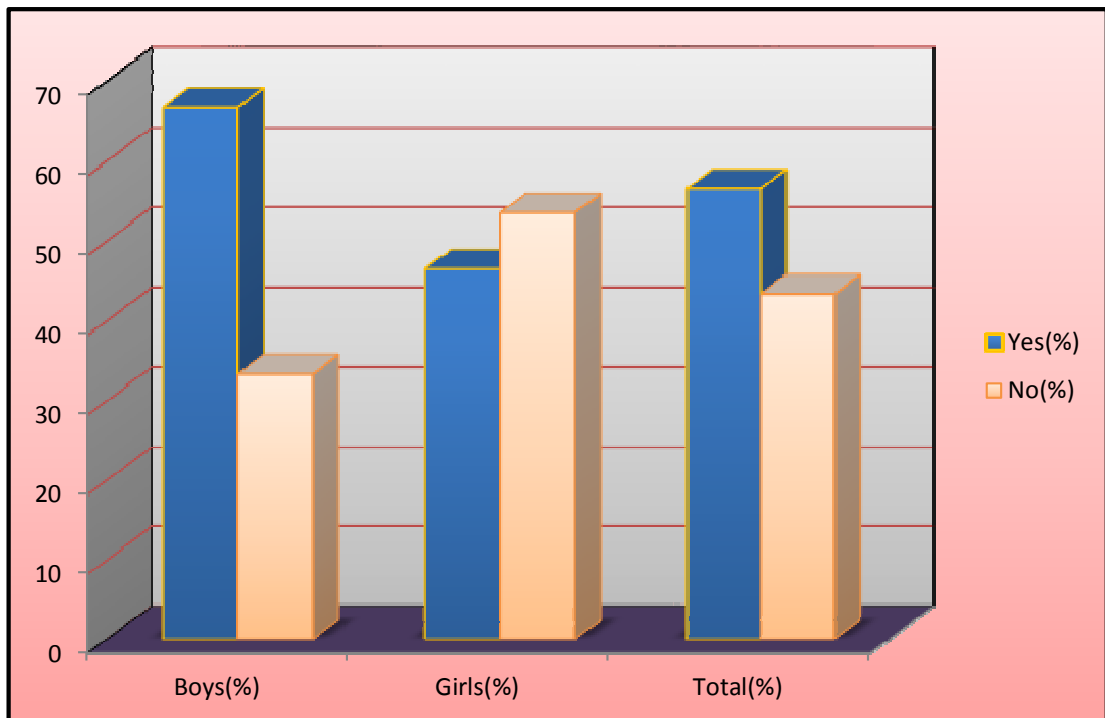
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका सूची से स्पष्ट है कि व्यायाम करने से शरीर पुष्ट, लचीला और शक्तिशाली बनता है इस प्रश्न से अधिकतर विद्यार्थी सहमत हैं इसका कारण विद्यालय में योगाभ्यास से करने से प्राप्त उनका स्वानुभव है। इसके साथ ही टेलीविजन, योग शिविर, सोशल मीडिया इत्यादि माध्यमों से प्राप्त जानकारी से भी छात्र इस विषय में जागरुक हैं।

प्रश्न- 7 क्या पैरों की मांसपेशियां पद्मासन से मजबूत और लचकदार बनती हैं?

तालिका संख्या-4.22

खंड-ब के प्रश्न-7 के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	38	66.66	20	46.51	58	56.585
नही	19	33.34	23	53.49	42	43.415

चित्र संख्या-4.22 खंड-ब के प्रश्न-7के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.22 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 मे से 38 छात्र उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 19 छात्र असहमत हैं। कुल 66.66% छात्र उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 53.49% छात्र असहमत हैं। कुल 43 मे से 20 छात्राएं उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 23 छात्राएं असहमत हैं। कुल 46.51% छात्राएं उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 53.49% छात्राएं असहमत हैं। कुल 56.585% विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 43.415% असहमत हैं। छात्राओं की तुलना मे छात्र उपरोक्त प्रश्न के प्रति अधिक जागरुक हैं। आकड़ो के आधार पर लगभग 50% विद्यार्थी ही उपरोक्त प्रश्न के प्रति जागरुक हैं।

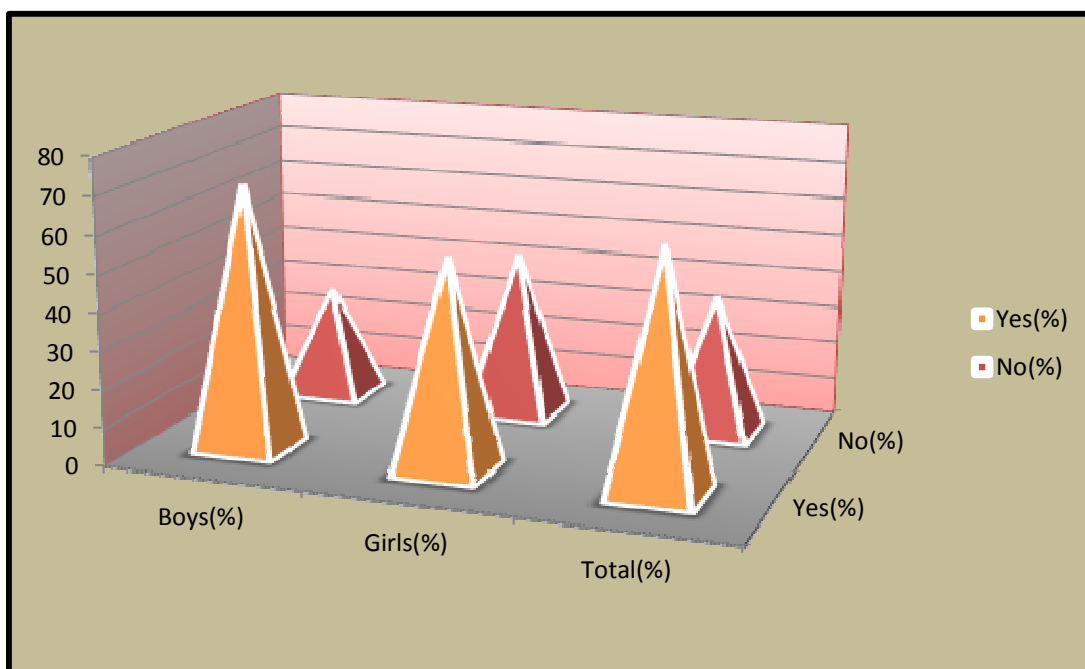
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका सूची से स्पष्ट है कि पैरों की मांसपेशियां पद्मासन से मजबूत और लचकदार बनती हैं इस प्रश्न के प्रति विद्यार्थियों की जागरुकता का प्रतिशत असंतोषजनक है । स्पष्ट है कि खंड अ के प्रश्न 14 की भांति ही विद्यार्थियों में पैरों के व्यायाम के प्रति जागरुकता का अभाव है। अतः विद्यार्थियों को योगासन करते समय उनसे होने वाले लाभ को बताना आवश्यक है।

प्रश्न- 8 रक्त शोधन की क्रिया मे मत्स्यासन से सुधार होता है

तालिका संख्या-4.23

खंड-ब के प्रश्न-8के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	40	70.17	24	55.81	64	62.99
नही	17	29.83	19	44.19	36	37.01

चित्र संख्या-4.23 खंड-ब के प्रश्न-8के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.23 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 छात्रों मे से 40 छात्र प्रस्तुत प्रश्न से सहमत हैं जबकि 17 छात्र असहमत हैं। कुल 70.17% छात्र उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 29.83% छात्र असहमत हैं। कुल 43 मे से 24 छात्राएं उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 19 छात्राएं असहमत हैं। कुल 55.81% छात्राएं उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 44.19% छात्राएं असहमत हैं। कुल 62.99% विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 37.01% विद्यार्थी असहमत हैं। छात्राओं की तुलना मे छात्र उपरोक्त प्रश्न के प्रति अधिक जागरुक हैं। आकड़ो के आधार पर अधिकतर विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न के प्रति जागरुक हैं।

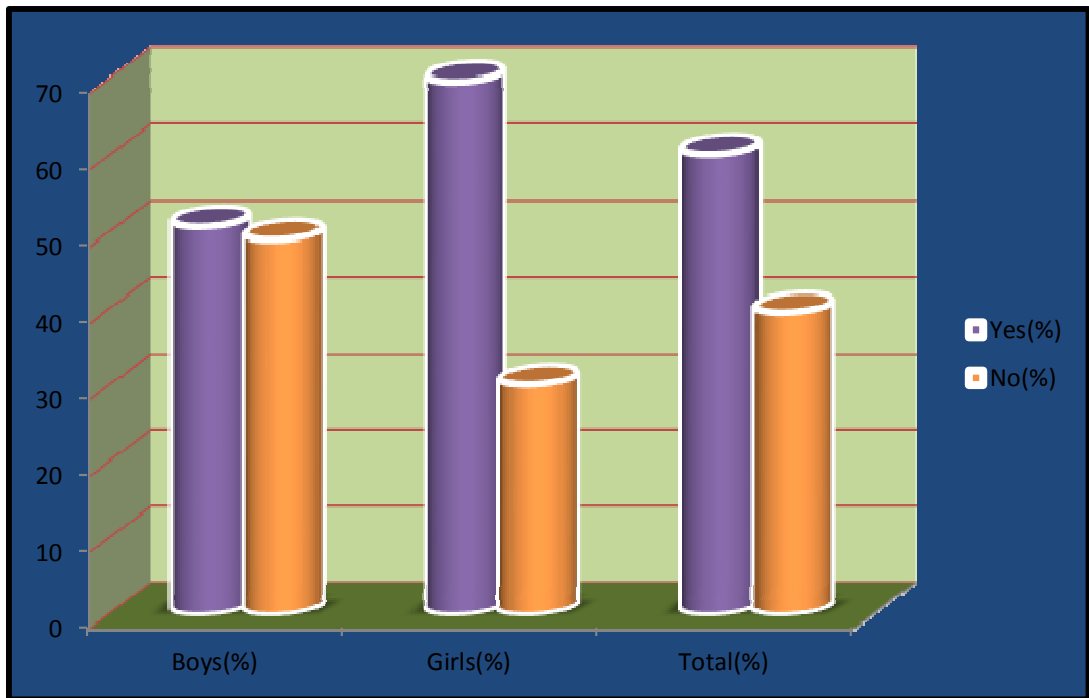
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका सूची से स्पष्ट है कि रक्त शोधन की क्रिया में मत्स्यासन से सुधार होता है इस प्रश्न के प्रति छात्रों की जागरुकता का प्रतिशत छात्राओं से अधिक है. इसका कारण छात्राओं का इस आसन के प्रति रुचि का होना है .अधिकांश छात्राएं मस्त्यासन के प्रति जागरुक नहीं हैं इसका सम्भावित कारण विद्यालय यूनिफॉर्म में इस योगासन को करने में उन्हें कठिनाई होती है, अतः विद्यार्थियों को योगासन उपयुक्त ड्रेस में कराये जाने की आवश्यकता है.

प्रश्न-9 क्या व्यायाम के आसनों का अभ्यास धीरे धीरे करना चाहिये ?

तालिका संख्या- 4.24

खंड-ब के प्रश्न-9 के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	29	50.87	30	69.76	59	60.315
नही	28	49.13	13	30.24	41	39.685

चित्र संख्या- 4.24 खंड-ब के प्रश्न-9 के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.24 के अनुसार उपर्युक्त रेखाचित्र के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 मे से 29 छात्र उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 28 छात्र असहमत हैं। कुल 50.87% छात्र उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 49.13% छात्र असहमत हैं। कुल 43 मे से 30 छात्राएं उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 13 छात्राएं असहमत हैं। कुल 69.76% छात्राएं उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 30.24% छात्राएं असहमत हैं। कुल 60.315% विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 39.685% विद्यार्थी असहमत हैं। उपरोक्त प्रश्न के प्रति छात्राएं छात्रों की तुलना मे अधिक जागरुक हैं। आकड़ो के आधार पर लगभग दो तिहाई विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न के प्रति जागरुक हैं।

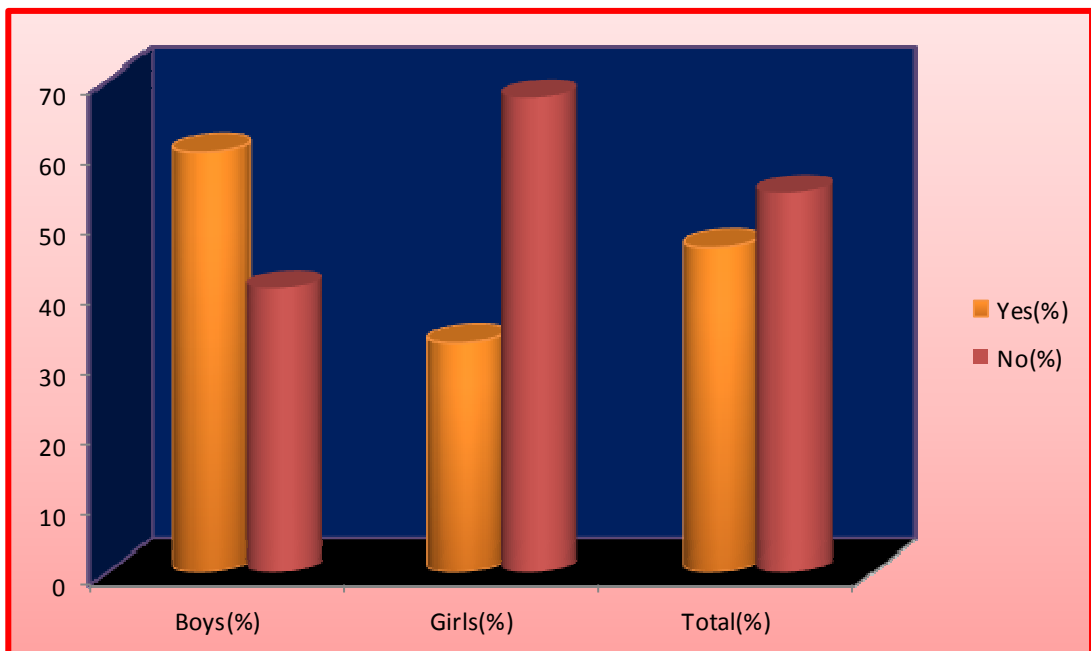
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका सूची से स्पष्ट है कि व्यायाम के आसनों का अभ्यास धीरे-धीरे करना चाहिए इस प्रश्न से अधिकतर विद्यार्थी सहमत हैं। छात्राओं में इस प्रश्न के प्रति जागरुकता का प्रतिशत अधिक है परंतु बहुत से छात्र इस प्रश्न के प्रति जागरुक नहीं हैं। इसका कारण योगासन के अभ्यास के समय योग-शिक्षक द्वारा इस विषय पर सही दिशा-निर्देश न प्रदान करना हो सकता है।

प्रश्न-10 क्या चक्रासन एक कठिन आसन हैं ?

तालिका संख्या- 4.25

खंड-ब के प्रश्न-10 के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	34	59.64	14	32.55	48	46.095
नही	23	40.36	29	32.55	52	53.905

चित्र संख्या-4.25 खंड-ब के प्रश्न-10 के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.25 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 मे से 34 छात्र चक्रासन को कठिन आसन नही मानते जबकि 23 छात्र इसे कठिन आसन मानते हैं। कुल 59.64% छात्र उपरोक्त प्रश्न से असहमत हैं जबकि 40.36% छात्र सहमत हैं। कुल 43 मे से 14 छात्राएं उपरोक्त प्रश्न से असहमत है जबकि 29 छात्राएं सहमत हैं। कुल 32.55% छात्राएं उपरोक्त प्रश्न से असहमत हैं जबकि 67.45% छात्राएं सहमत हैं। कुल 46.095% विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न से असहमत हैं जबकि 53.905% सहमत है। उपर्युक्त प्रश्न के प्रति छात्र छात्राओं की तुलना मे अधिक जागरुक हैं। आकड़ो के आधार पर अधिकतर विद्यार्थी चक्रासन को एक कठिन आसन मानते हैं।

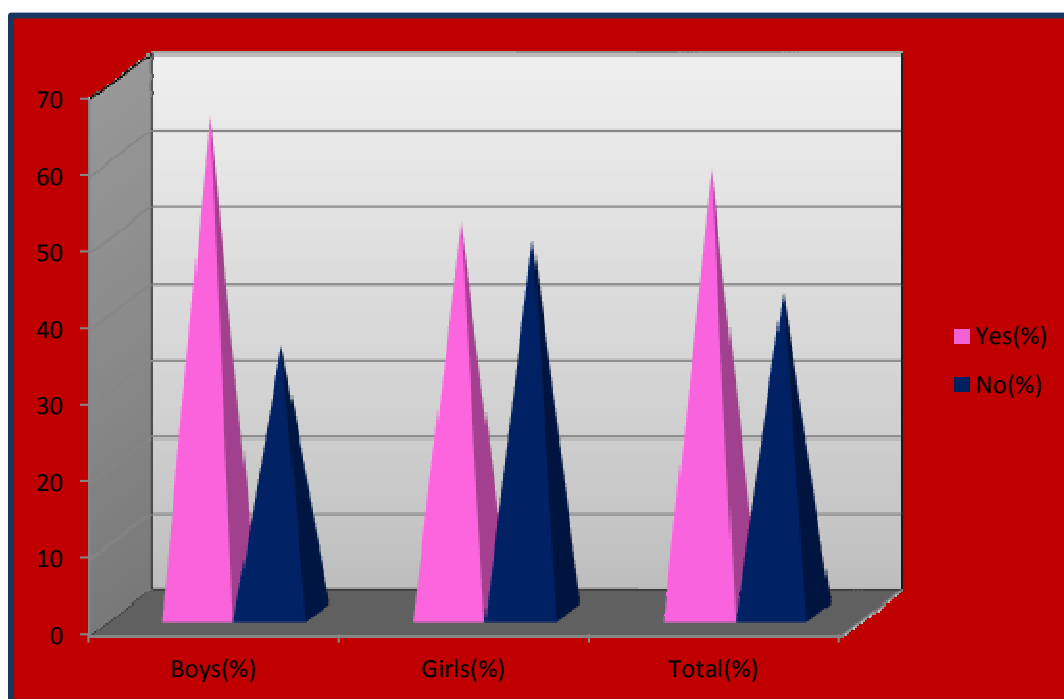
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका सूची से स्पष्ट है कि अधिकांश विद्यार्थी चक्रासन को एक कठिन आसन नहीं मानते हैं। फिर भी प्रश्न के प्रति जागरुक विद्यार्थियों का प्रतिशत संतोषजनक नहीं है । इसका कारण योगाभ्यास के दौरान सही व आसान विधि से चक्रासन कराये जाने का अभ्यास हो सकता है।

प्रश्न-11 क्या धनुरासन से पेट और नितम्ब की अतिरिक्त चर्बी कम होती है?

तालिका संख्या-4.26

खंड-ब के प्रश्न-11 के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	37	64.91	22	51.16	59	58.035
नही	20	35.09	21	48.84	41	41.965

चित्र संख्या-4.26 खंड-ब के प्रश्न-11 के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.26 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 मे से 37 छात्र उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 20 छात्र असहमत हैं। कुल 64.91% छात्र उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 35.09% छात्र असहमत हैं। कुल 43 मे से 22 छात्राएं उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 21 छात्राएं असहमत हैं। कुल 51.16% छात्राएं उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 48.84% छात्राएं असहमत हैं। कुल 58.035% विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 41.965% असहमत हैं। आकड़ो के आधार पर लगभग 50% विद्यार्थी ही प्रस्तुत प्रश्न के प्रति जागरुक हैं।

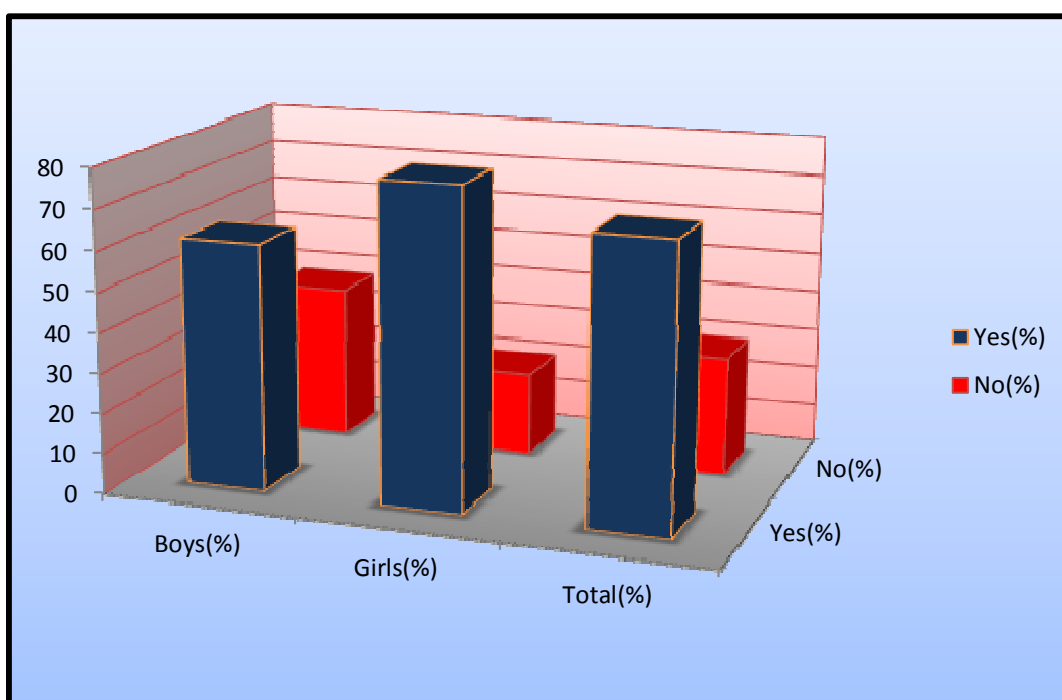
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका सूची से स्पष्ट है कि धनुरासन से पेट और नितम्ब की अतिरिक्त चर्बी कम होती है इस प्रश्न से अधिकतर विद्यार्थी सहमत हैं। इसका कारण विद्यालय में योगाभ्यास के दौरान उनके द्वारा धनुरासन किया जाना हो सकता है साथ ही विभिन्न माध्यमो से प्राप्त जानकारी से भी विद्यार्थी इस प्रश्न के प्रति जागरुक हैं।

प्रश्न-12 क्या पद्मासन से रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है ?

तालिका संख्या-4.27

खंड-ब के प्रश्न-12 के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	35	61.4	34	79.06	69	70.23
नही	22	38.6	9	20.94	31	29.77

चित्र संख्या- 4.27 खंड-ब के प्रश्न-12 के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.27 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 छात्रों मे से 35 छात्र उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 22 छात्र असहमत हैं। कुल 61.4% छात्र उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 38.6% छात्र असहमत हैं। कुल 43 मे से 34 छात्राएं उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 9 छात्राएं असहमत हैं। कुल 79.06% छात्राएं उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 20.94% छात्राएं असहमत हैं। कुल 70.23% विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 29.77% विद्यार्थी असहमत हैं। आकड़ो के आधार पर अधिकतर विद्यार्थी उपर्युक्त प्रश्न के प्रति जागरुक हैं।

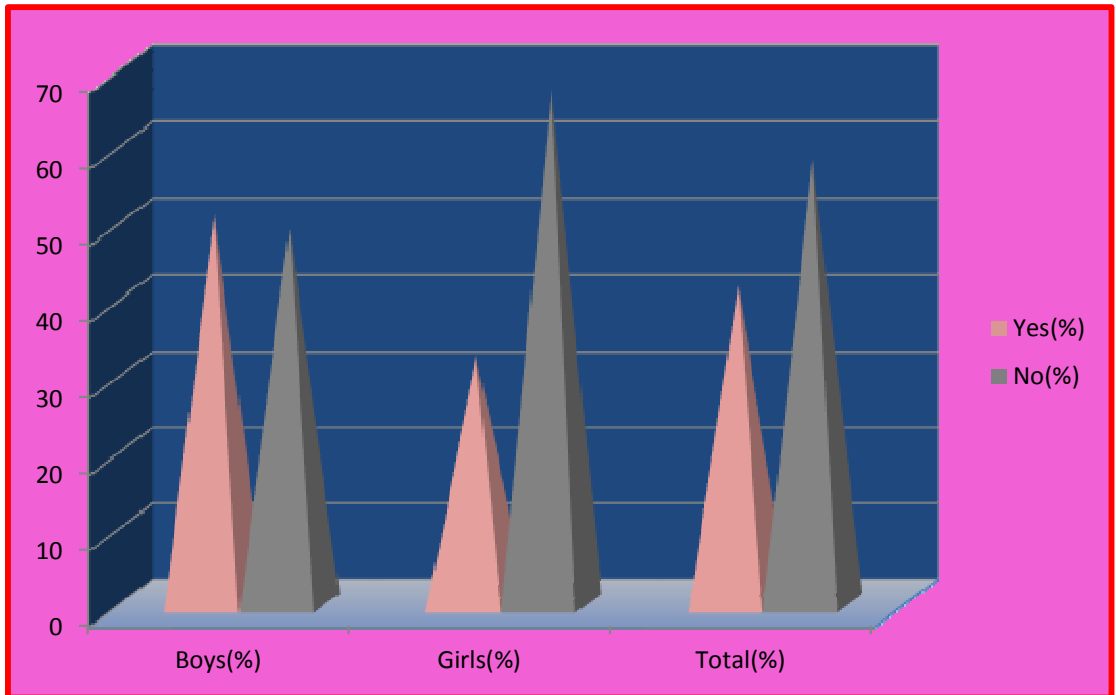
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका सूची से स्पष्ट है कि अधिकतर विद्यार्थी इस बात से सहमत हैं कि पद्मासन से रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है । इसका कारण विद्यालय अथवा अन्यत्र विद्यार्थियों द्वारा पद्मासन किया जाना है तथा इससे होने वाले लाभ से वह परिचित हैं।

प्रश्न- 13 क्या अष्टांग योग का प्रथम अंग समाधि है

तालिका संख्या-4.28

खंड-ब के प्रश्न-13 के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	29	50.87	14	32.55	43	41.71
नही	28	49.13	29	67.45	57	58.29

चित्र संख्या-4.28 खंड-ब के प्रश्न-13 के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.28 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 मे से 29 छात्र उपर्युक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 28 छात्र असहमत हैं। कुल 50.87% विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 49.13% विद्यार्थी असहमत हैं। कुल 43 मे से 14 छात्राएं उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 29 छात्राएं असहमत हैं। कुल 32.55% छात्राएं उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 67.45% छात्राएं असहमत हैं। कुल 41.71% विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 58.29% विद्यार्थी असहमत हैं। आकड़ो के आधार पर अधिकतर विद्यार्थी उपर्युक्त प्रश्न की जानकारी नही रखते हैं।

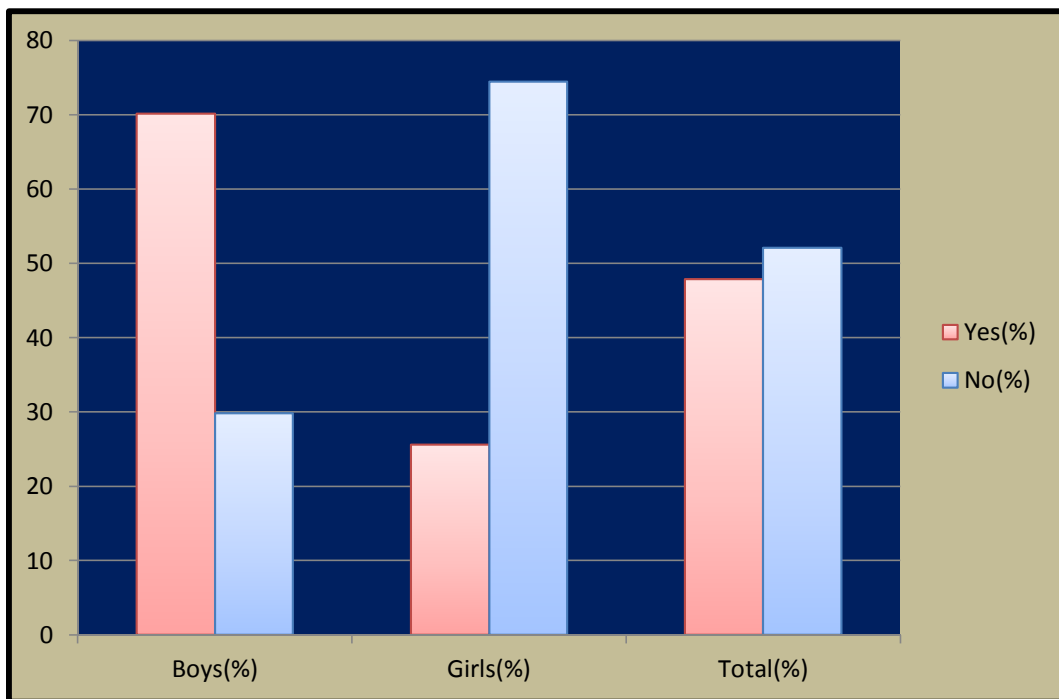
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका सूची से स्पष्ट है कि अधिकांश विद्यार्थी अष्टांग योग के विभिन्न अंगों के प्रति जानकारी रखते हैं। छात्राएं छात्रों की अपेक्षा अधिक जागरुक हैं। इसका स्पष्ट कारण छात्राओं की योगसन से इतर भी योग के प्रति रुचि का होना है जबकि छात्रों में योग पाठ्यक्रम में रुचि का अभाव है।

प्रश्न- 14 क्या व्यायाम करने से शरीर मे शिथिलता आती है ?

तालिका संख्या- 4.29

खंड-ब के प्रश्न-14 के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	40	70.17	11	25.58	51	47.87
नही	17	29.83	32	74.42	49	52.12

चित्र संख्या-4.29 खंड-ब के प्रश्न-14के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

विश्लेषण-

उपर्युक्त रेखाचित्र के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 मे से 40 छात्र उपरोक्त प्रश्न से असहमत हैं जबकि 17 छात्र सहमत हैं। कुल 70.17% छात्र उपरोक्त प्रश्न से असहमत हैं जबकि 29.83% छात्र सहमत हैं। कुल 43 मे से 11 छात्राएं उपरोक्त प्रश्न से असहमत हैं जबकि 32 छात्राएं सहमत हैं। कुल 25.58% छात्राएं उपरोक्त प्रश्न से असहमत हैं जबकि 74.42% छात्राएं सहमत हैं। कुल 47.875% विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न से असहमत हैं जबकि 52.125% विद्यार्थी सहमत हैं। उपरोक्त प्रश्न के प्रति छात्र, छात्राओं की तुलना मे अधिक जागरुक हैं। आकड़ो के आधार पर अधिकतर विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न के प्रति जागरुक नही हैं।

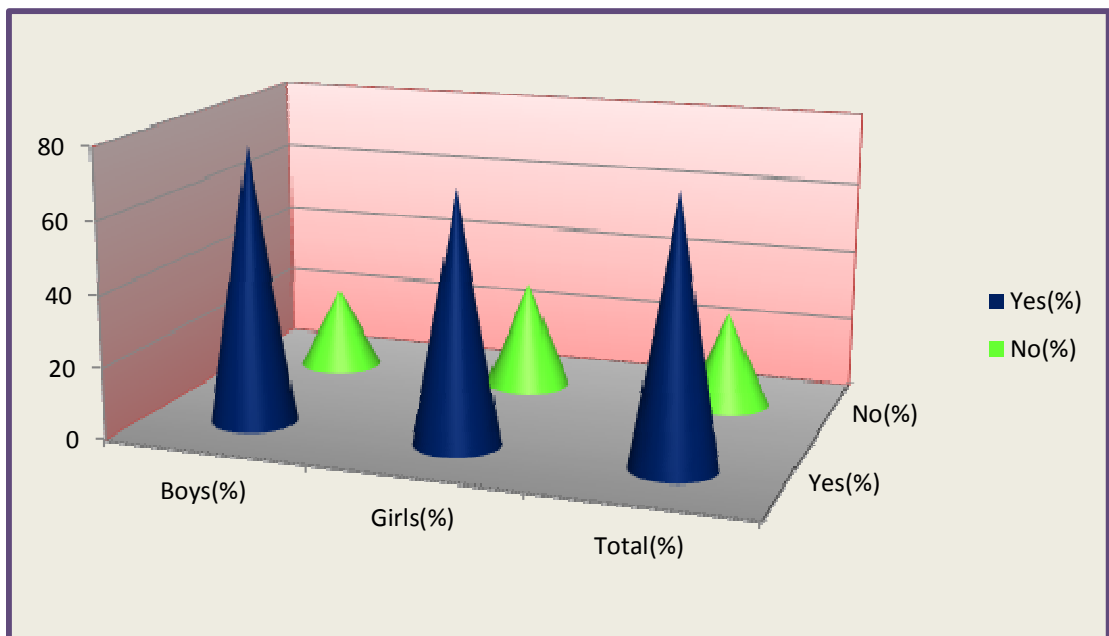
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका सूची से स्पष्ट है कि व्यायाम करने से शरीर में शिथिलिता आती हईस विपरीतात्मक प्रश्न के प्रति अधिकतर छात्राएं जागरुक हैं जबकि छात्रों में इस प्रश्न के प्रति जागरुकता का अभाव पाया गया । इसका कारण योगाभ्यास के पश्चात 5-10 मिनट के लिये शवासन का अभ्यास न कराना हो सकता है।

प्रश्न- 15 क्या महर्षि पतंजलि के अष्टांगिक योग के आठ अंग हैं ?

तालिका संख्या-4.30

खंड-ब के प्रश्न-15 के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	44	77.19	30	69.76	74	73.47
नही	13	22.81	13	30.24	26	73.47

चित्र संख्या-4.30 खंड-ब के प्रश्न-15 के संबंध में विद्यार्थियों का अभिमत्

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.30 के अनुसार उपर्युक्त रेखाचित्र के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 छात्रों मे से 44 छात्र उपर्युक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 13 छात्र असहमत हैं। कुल 77.19% छात्र उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 22.81% छात्र असहमत हैं। कुल 43 मे से 30 छात्राएं उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 13 छात्राएं असहमत हैं। कुल 69.76% छात्राएं उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 30.24% छात्राएं असहमत हैं। कुल 73.475% विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न से सहमत हैं जबकि 26.525% असहमत हैं। आकड़ो के आधार पर अधिकतर विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न के प्रति जागरुक हैं।

विवेचना-

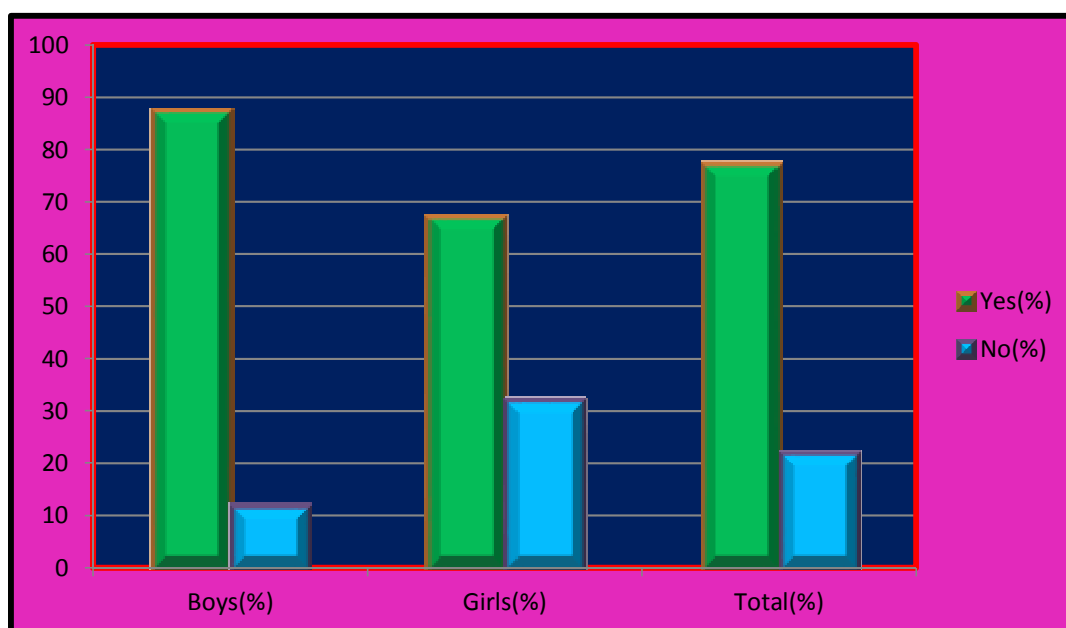
उपर्युक्त तालिका सूची से स्पष्ट है कि महर्षि पतंजलि के अष्टांगिक योग की अधिकतर विद्यार्थी जानकारी रखते हैं, अधिकांश विद्यार्थी इस विषय में जागरुक हैं इसका कारण पाठ्यक्रम में इस विषय को पढ़ाया जाना तथा विभिन्न माध्यमों से प्राप्त जानकारी हो सकती है।

4.1.1.3 प्रश्नावली खंड-स निर्वचन-विश्लेषण

प्रश्न-1 भारत मे पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया गया ?

तालिका संख्या- 4.31

खंड-स के प्रश्न-1के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	50	87.71	29	67.44	79	77.575
नही	7	12.29	14	32.56	21	22.425

चित्र संख्या-4.31 खंड-स के प्रश्न-1के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.31 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 मे से 50 छात्रों ने प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 7 छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 87.71% छात्रों ने प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 12.29% छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 43 मे से 29 छात्राओ ने उपर्युक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 14 छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 67.44% छात्राओं ने उपर्युक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 32.56% छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 77.575% विद्यार्थियों ने उपर्युक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 22.425% विद्यार्थियों ने गलत उत्तर दिया है। आकड़ो के आधार पर अधिकतर विद्यार्थी उपर्युक्त प्रश्न के प्रति जागरुक हैं।

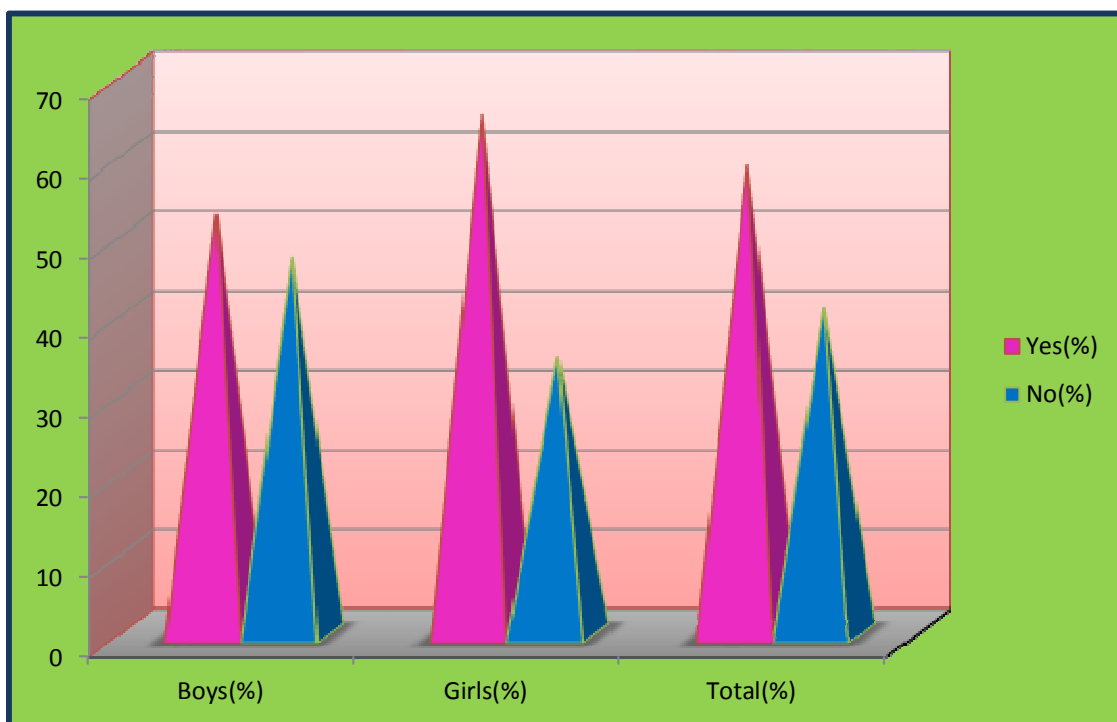
विवेचना-

तालिका से स्पष्ट है कि उपर्युक्त प्रश्न के प्रति छात्र छात्राओं की तुलना में अधिक जागरुक हैं इसका कारण यह हो सकता है कि छात्र समसामायिक मुद्दों के प्रति अधिक जागरुक होते हैं जबकि छात्राएं अन्य कार्यों में व्यस्त होने के कारण समसामायिक मुद्दों पर अधिक ध्यान नही दे पाती हैं । छात्र घर से बाहर निकल कर एक अलग सामाजिक स्तर पर विभिन्न मुद्दों पर हो रही चर्चाओं में प्रतिभाग करते रहते हैं विभिन्न प्रकार की समसामायिक घटनाओं से अवगत होते रहते हैं जबकि भारतीय रुढ़िवादी विचारधारा छात्राओं को छात्रों की भांति स्वतंत्रता प्रदान नहीं करती है । फिर भी तकनीकि के प्रयोग ने ज्ञान को घर-घर पहुंचाया है जिसके माध्यम से अधिकांश छात्राएं योग के विषय मे जागरुक हुई हैं यदि छात्राओं की तुलना पूर्व छात्राओं से की जाये तो देखा जा सकता हैं कि उनकी जागरुकता का प्रतिशत बढ़ा है और यह एक अच्छा संकेत है।

प्रश्न-2 योग के प्रणेता कौन हैं ?

तालिका संख्या- 4.32

खंड-स के प्रश्न-2 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	30	52.63	28	65.11	58	58.87
नही	27	47.37	15	34.89	42	41.13

चित्र संख्या-4.32 खंड-स के प्रश्न-2के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.32 के न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 मे से 30 छात्रों ने उपर्युक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 27 छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 52.63% छात्रों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 47.37% छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 43 मे से 28 छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 15 छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 65.11% छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 34.89% छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 58.87% छात्राओं ने सही उत्तर दिया है जबकि 41.13% छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। आकड़ों के आधार पर लगभग 50% विद्यार्थियों उपर्युक्त प्रश्न के प्रति जागरुक हैं।

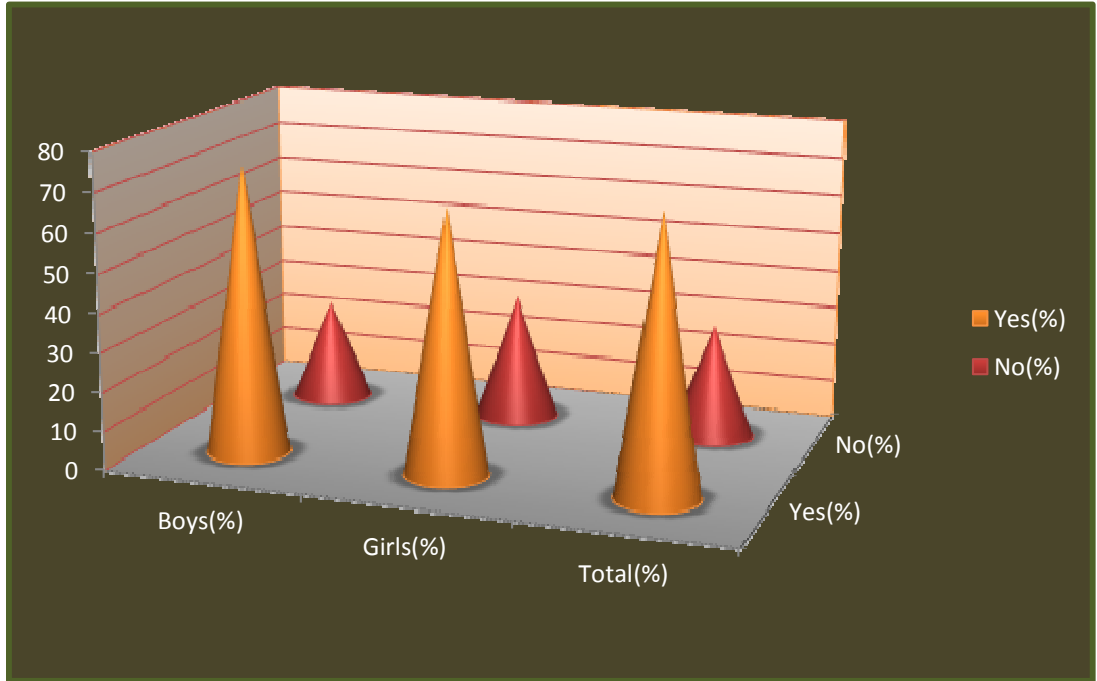
विवेचना-

तालिका से ज्ञातव्य है कि लगभग 50% विद्यार्थी ही उपर्युक्त प्रश्न के प्रति जागरुक है इससे स्पष्ट है कि विद्यार्थियों को योग के इतिहास के विषय में विशेष रुचि नहीं है। योग एक प्राचीन भारतीय दर्शन है परंतु बहुत वर्षों से इसकी अवहेलना हुई या पाश्चात्य संस्कृति के बहाव में इसे ठीक प्रकार से एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को हस्तानांतरण नहीं किया जा सका परंतु योग का महत्व आज पूरा विश्व स्वीकार कर रहा है और नई पीढ़ी अब पुनः योग के विषय में जागरुक हो पा रही है परंतु जो ज्ञान उन्हें अपने घर के सदस्यों से विरासत में मिलना चाहिए था वह ज्ञान आज मीडिया इत्यादि के माध्यम से प्राप्त हो रहा है अतः इस प्रश्न के प्रति विद्यार्थियों की जागरुकता का प्रतिशत भले ही कम है पर ये नगण्य से अधिक की ओर है जो की एक अच्छा संकेत है।

प्रश्न-3 किस अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम ने गिनीज वर्ड रिकॉर्ड बनाया ?

तालिका संख्या-4.33

खंड-स के प्रश्न-3 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	42	73.68	29	67.44	71	70.56
नही	15	26.32	14	32.56	29	29.44

चित्र संख्या 4.33 खंड-स के प्रश्न-3के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.33 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 मे से 42 छात्रों ने उपर्युक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 15 छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 73.68% छात्रों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 26.32% छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 43 छात्राओं मे से 29 छात्राओं ने उपर्युक्त प्रश्न का उत्तर सही दिया है जबकि 14 छात्राओ ने गलत उत्तर दिया है। कुल 67.44% छात्राओं ने सही उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 32.56% छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 70.56% विद्यार्थियों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 29.44% विद्यार्थियों ने गलत उत्तर दिया है। आकड़ो के आधार पर अधिकतर विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न के प्रति जागरुक हैं।

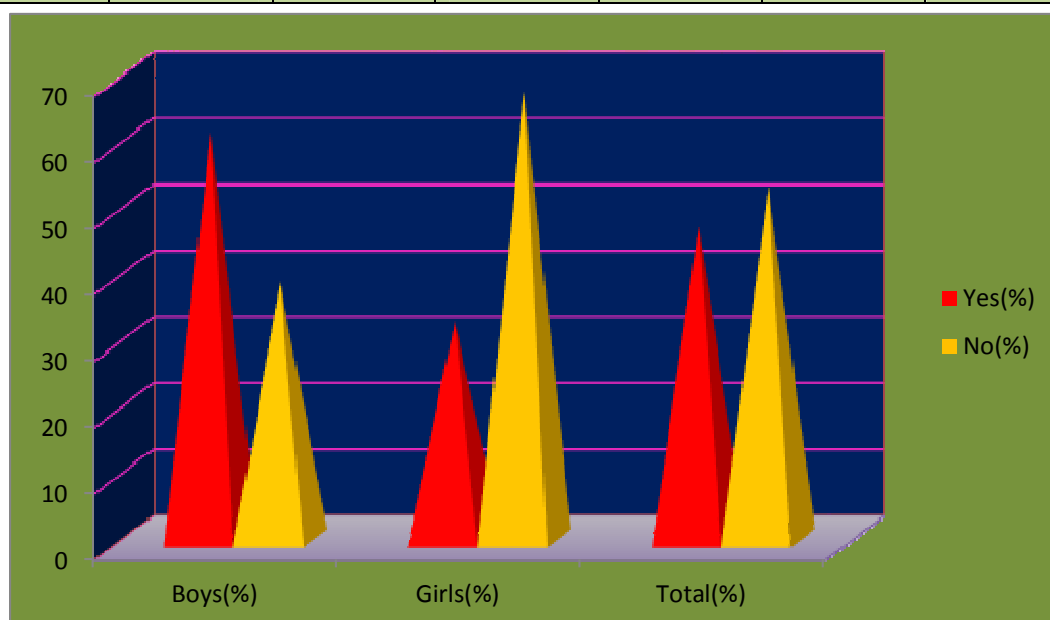
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि अधिकतर विद्यार्थी इस प्रश्न के प्रति जागरुक हैं इसका कारण विद्यालय,सोशल मीडिया, टेलीविजन, समाचार-पत्र पत्रिकाओं के माध्यम से योग से सम्बंधित समसामयिक मुद्दों के प्रति विद्यार्थी ज्ञानार्जन कर पा रहे हैं परंतु इसे शत् प्रतिशत् किये जाने की आवश्यकता है।

प्रश्न-4 अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2018 का थीम क्या था?

तालिका संख्या-4.34

खंड-स के प्रश्न-4 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	35	61.4	14	32.55	49	46.975
नही	22	38.6	29	67.45	51	53.025

चित्र संख्या-4.35 खंड-स के प्रश्न-4 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.35 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 छात्रों मे से 35 छात्रों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 22 छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 61.4% छात्रों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 38.6% ने गलत उत्तर दिया है। कुल 43 मे से 14 छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 29 छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 32.55% छात्राओं ने उपर्युक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 67.45% छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 46.975% विद्यार्थियों ने उपर्युक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 53.025% विद्यार्थियों ने गलत उत्तर दिया है। उपरोक्त प्रश्न के प्रति छात्र ,छात्राओं कि तुलना मे अधिक जागरुक हैं। आकड़ो के आधार पर अधिकतर विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न के प्रति जागरुक हैं।

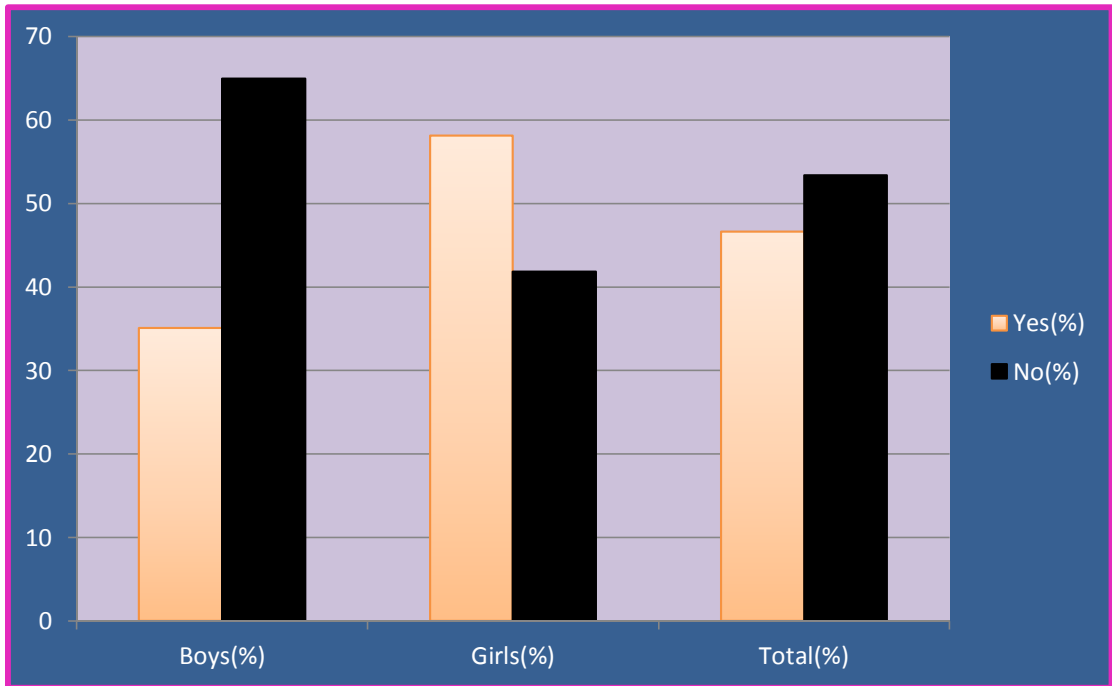
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि अधिकतर विद्यार्थी इस प्रश्न के प्रति जागरुक हैं पर छात्रों की जागरुकता छात्राओं की जागरुकता से अधिक है। इसका सम्भावित कारण है कि छात्रों समसामयिक मुद्दों के प्रति अधिक जागरुक होते हैं जबकि छात्राओं में अभी पर्याप्त जागरुकता नहीं है। कुछ शिक्षित परिवार की छात्र छात्राएं हैं जो इन विषयों पर जागरुक हैं और उन्हें घर पर एक अच्छा वातावरण मिल पा रहा है परंतु विद्यालय में पढ़ने वाले कुछ ग्रामीण परिवेश के विद्यार्थी हैं जिन्हें पर्याप्त अवसर नहीं मिल पाता है तथा अधिक जिम्मेदारियों व कम सुविधाओं के कारण उनकी जागरुकता में कमी पाई जाती है।

प्रश्न-5 भारत मे अंतर्राष्ट्रीय योग का उत्सव किस मंत्रालय द्वारा आयोजित किया जाता है?

तालिका संख्या 4.35

खंड-स के प्रश्न-5 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	20	35.08	25	58.13	45	46.605
नही	37	64.92	18	41.87	55	53.395

चित्र संख्या-4.35 खंड-स के प्रश्न-5के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.35 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 मे से 20 छात्रों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 37 छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 35.08% छात्रों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 64.92% छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 43 मे से 25 छात्राओं ने उपर्युक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 18 छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 58.13% छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 41.87% छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 46.605% विद्यार्थियों ने उपर्युक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 53.395% विद्यार्थियों ने गलत उत्तर दिया है। आकड़ो के आधार पर अधिकतर विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न के प्रति जागरुक नही हैं।

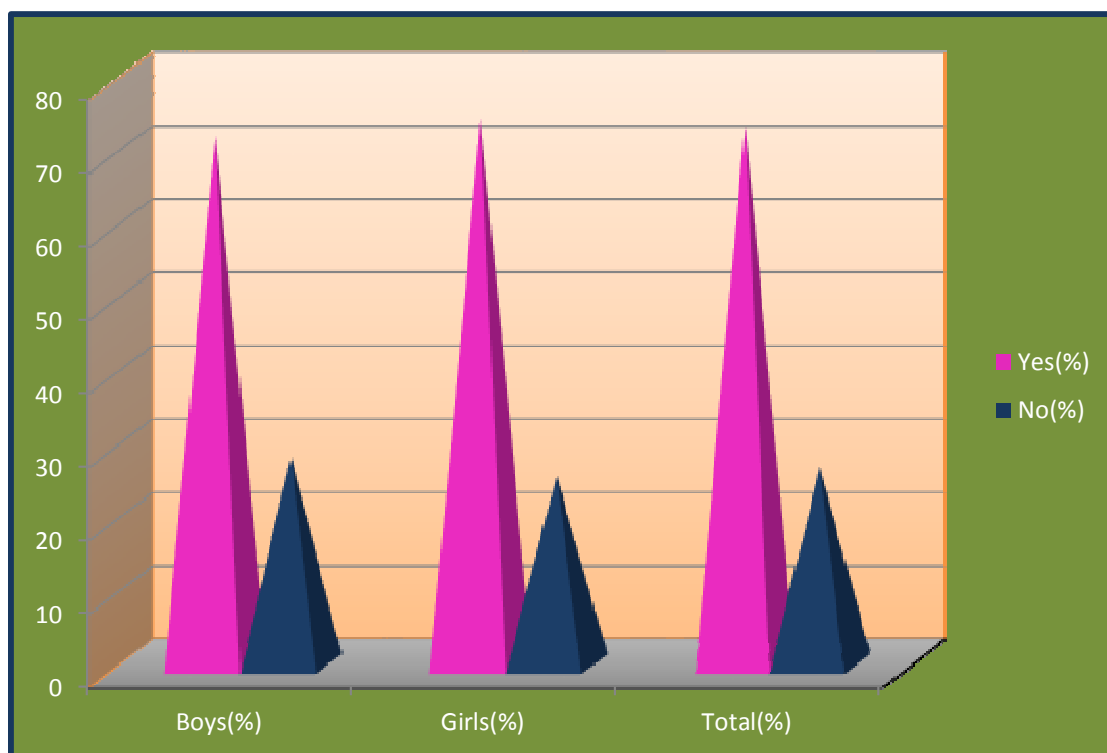
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि अधिकांश विद्यार्थी इस प्रश्न के प्रति जागरुक नहीं हैं प्रथम दृष्ट्या इसका कारण समझ में आता हैं कि विद्यार्थी विभिन्न मंत्रालयों से परिचित नहीं हैं । इस प्रश्न के प्रति छात्राएं छात्रों की अपेक्षा अधिक जागरुक हैं इसका कारण उत्सव इत्यादि में छात्राओं का अधिक रुचि लेना हो सकता हैं परंतु ऐसे कार्यक्रमों के लिये विद्यार्थियों में जागरुकता बढ़ाने की आवश्यकता है।

प्रश्न-6 योग का जन्मदाता देश कौन सा है ?

तालिका संख्या 4.36

खंड-स के प्रश्न-6 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	41	71.92	32	74.41	73	73.165
नही	16	28.08	11	25.59	27	26.835

चित्र संख्या 4.36 खंड-स के प्रश्न-6 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.36 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 मे से 41 छात्रों ने उपर्युक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 16 छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 71.92% छात्रों ने प्रस्तुत प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 28.08% छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 43 मे से 32 छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 11 छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 74.41% छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 25.59% छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 73.165% विद्यार्थियों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 26.835% विद्यार्थियों ने गलत उत्तर दिया है। आकड़ो के आधार पर अधिकतर विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न के प्रति जागरुक हैं।

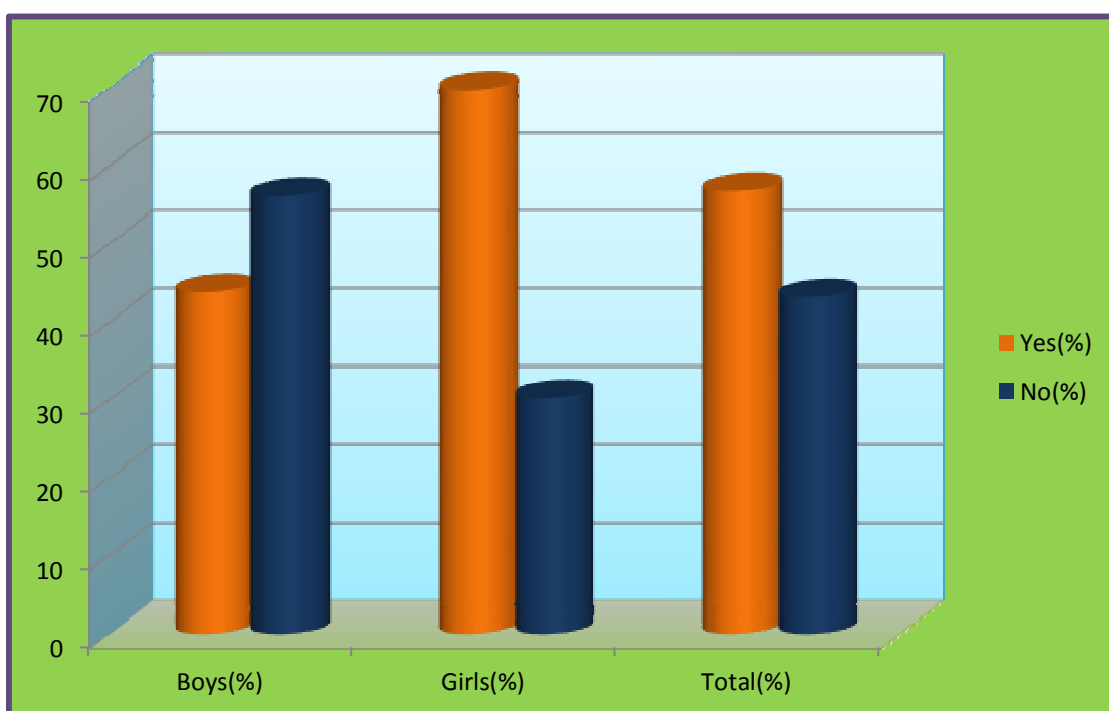
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका से ज्ञातव्य है कि अधिकांश विद्यार्थी प्रश्न के प्रति जागरुक हैं इसका स्पष्ट कारण है कि विद्यार्थी विद्यालय, घर, समाचार-पत्र, टेलीविजन, सोशल मीडिया इत्यादि के माध्यम से अपने देश के गौरवशाली इतिहास से परिचित हैं परंतु 21वीं सदी में भी बहुत से छात्र-छात्राएं अभावग्रस्त जीवन जी रहे तथा गरीबी व अशिक्षा आज भी उनके घरों में पाई जाती हैं जिससे उन्हें ज्ञानार्जन का पर्याप्त अवसर नहीं मिल पा रहा यह शुभ संकेत नहीं हैं। विद्यार्थियों के लिये समान अवसर व समान सुविधाओं की व्यवस्था होनी चाहिए ।

प्रश्न- 7 श्वास पर नियंत्रण रखने की क्रिया को क्या कहते हैं ?

तालिका संख्या 4.37

खंड-स के प्रश्न-7 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	25	43.85	30	69.76	55	56.80
नही	32	56.15	13	30.24	45	43.19

चित्र संख्या 4.37 खंड-स के प्रश्न-7 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.37 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 छात्रों मे से 25 छात्रों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 32 छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 43.85% छात्रों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 56.15% छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 43 छात्राओं मे से 30 छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 13 छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 69.76% छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 30.24% छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 56.805% विद्यार्थियों ने उपर्युक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 43.195% छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। उपरोक्त प्रश्न के प्रति छात्राएं, छात्रों की तुलना मे अधिक जागरुक हैं। आकड़ो के आधार पर लगभग 50% विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न के प्रति जागरुक हैं।

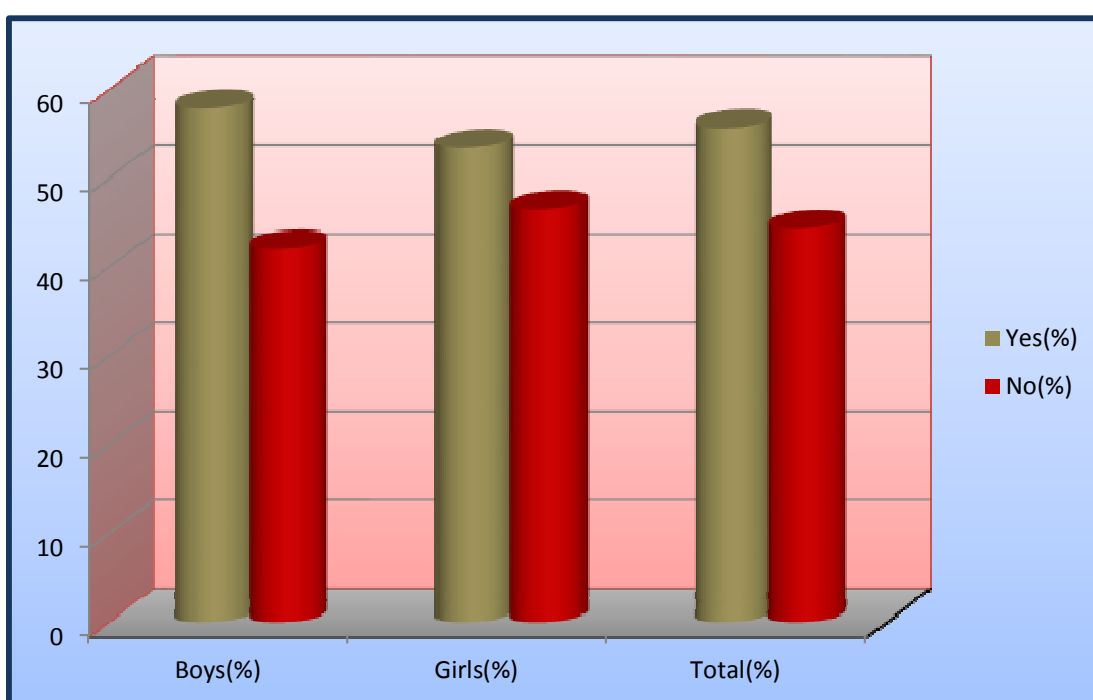
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि इस प्रश्न के प्रति अधिकतर विद्यार्थी जागरुक नहीं है इसका कारण विद्यार्थियों में प्राणायाम के प्रति जागरुक न होना है विद्यालय में योगासन के समय विद्यार्थियों को प्राणायाम कराना चाहिए तथा इसकी पूर्ण जानकारी भी विद्यार्थियों को देने की आवश्यकता है। प्राणायाम से विद्यार्थियों के शरीर व मन के मध्य संतुलन रहता है ।

प्रश्न-8 पूरक,रेचक, कुम्भक किस प्रक्रिया के चरण हैं?

तालिका संख्या 4.38

खंड-स के प्रश्न-8 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	33	57.89	23	53.48	56	55.685
नही	24	42.11	20	46.52	44	44.315

चित्र संख्या 4.38 खंड-स के प्रश्न-8 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.38 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 छात्रों मे से 33 छात्रों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 24 छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 57.89% छात्रों ने उपर्युक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 42.11% छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 43 छात्राओं मे से 23 छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 20 छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 53.48% छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 46.52% छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 55.685% विद्यार्थियों ने उपर्युक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 44.315% विद्यार्थियों ने गलत उत्तर दिया है। आकड़ो के आधार पर लगभग 50% विद्यार्थी ही उपरोक्त प्रश्न के प्रति जागरुक हैं।

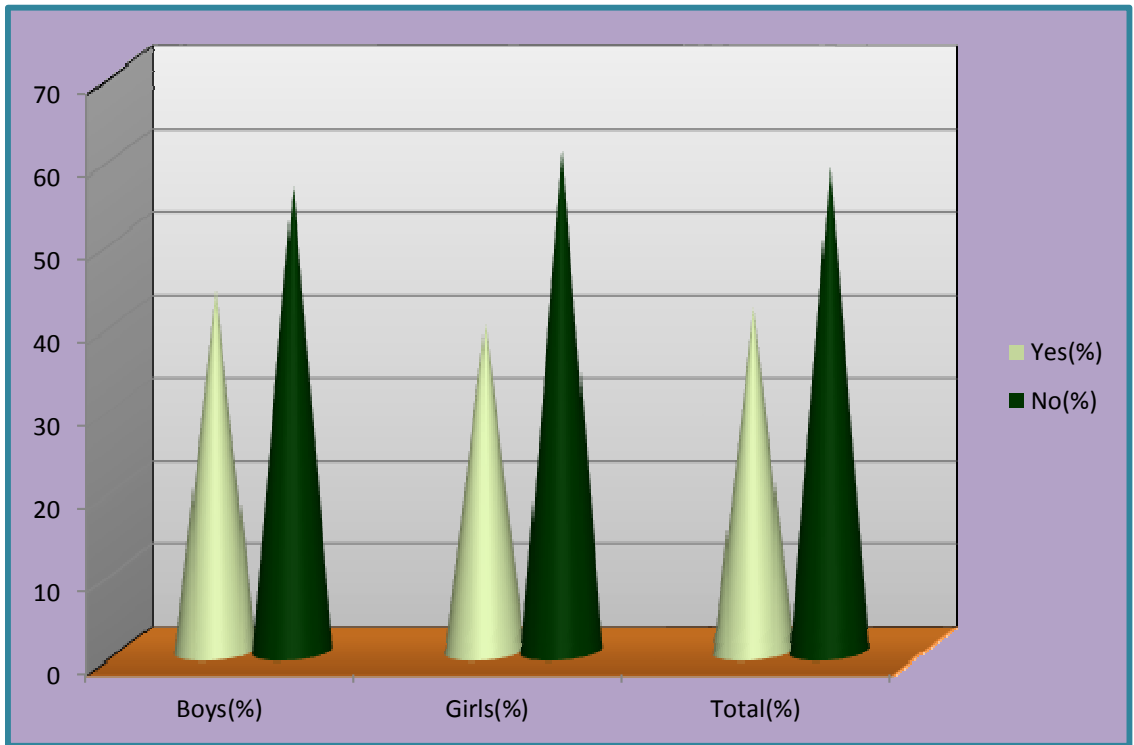
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि प्रश्न-7 की भांति ही इस प्रश्न के प्रति भी विद्यार्थी जागरुक नहीं हैं अतः विद्यालयों में प्राणायाम कराये जाने की आवश्यकता है।

प्रश्न-9 प्राणायाम कि क्रिया मे सांस को कुछ खींचकर कुछ समय अंदर रोकना क्या कहलाता है?

तालिका संख्या 4.39

खंड-स के प्रश्न-9 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	25	43.85	17	39.53	42	41.69
नही	32	56.15	26	60.47	58	58.31

चित्र संख्या 4.39 खंड-स के प्रश्न-9 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.39 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 छात्रों मे से 25 छात्रों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 32 छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 43.85% छात्रों ने उपर्युक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 56.15% छात्रों ने गलत जवाब दिया है। कुल 43 छात्राओं मे से 17 छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 26 छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 39.53% छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 60.47% छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 41.69% विद्यार्थियों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 58.31% विद्यार्थियों ने गलत उत्तर दिया है। आकड़ों के आधार पर अधिकतर विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न के प्रति जागरुक नही हैं।

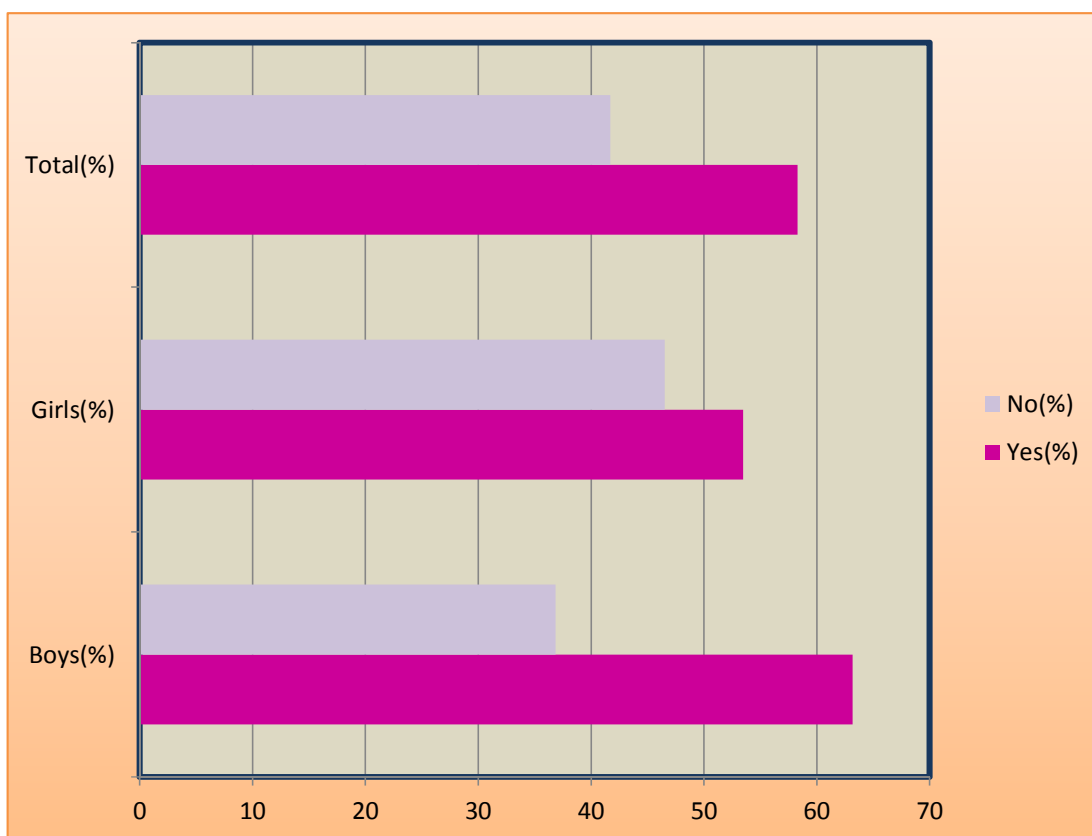
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका से पता चलता है कि प्रश्न-7 व 8 की भांति विद्यार्थी प्रश्न-9 के प्रति भी जागरुक नहीं हैं अतः यह स्पष्ट है कि अधिकांश विद्यार्थी प्राणायाम से अनभिज्ञ हैं इसका मुख्य कारण विद्यालय में योग कराते समय प्राणायाम का न कराया जाना है।

प्रश्न-10 प्राणायाम मे सांस को अंदर रोकना क्या कहलाता है ?

तालिका संख्या 4.40

खंड-स के प्रश्न-10 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	36	63.15	23	53.48	59	58.315
नही	21	36.85	20	46.52	41	41.685

चित्र संख्या 4.40 **खंड-स के प्रश्न-10 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता**

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.40 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 छात्रों मे से 36 छात्रों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 21 छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 63.15% छात्रों ने उपर्युक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 36.85% छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 43 मे से 23 छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 20 छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 53.48% छात्राओं ने उपर्युक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 46.52% छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 58.315% विद्यार्थियो ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 41.685% विद्यार्थियों ने गलत उत्तर दिया है। आकड़ो के आधार पर लगभग 50% विद्यार्थियों ही उपरोक्त प्रश्न के प्रति जागरुक हैं।

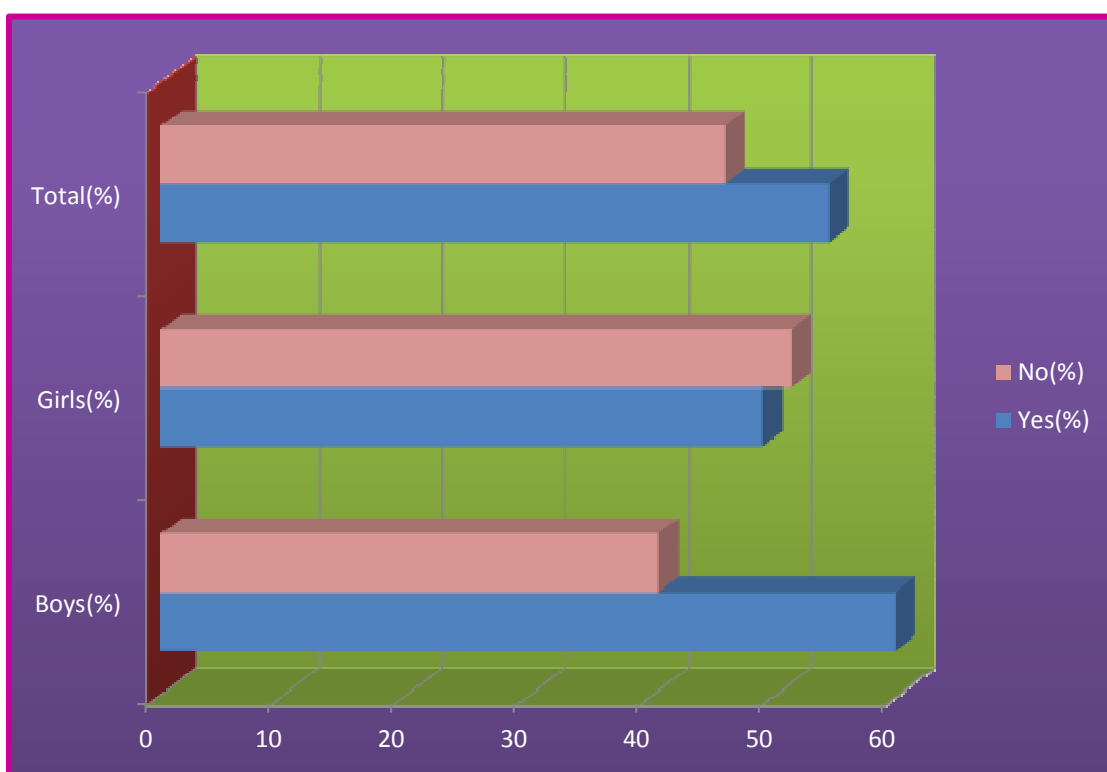
विवेचना-

उपर्युक्त आंकड़ों से स्पष्ट है कि प्रश्न संख्या 7,8,9 की भांति विद्यार्थी प्रश्न-10 के प्रति भी जागरुक नहीं हैं अतः यह स्पष्ट है कि अधिकांश विद्यार्थी प्राणायाम से अनभिज्ञ हैं इसका मुख्य कारण विद्यालय में योग कराते समय प्राणायाम का न कराया जाना है।

प्रश्न-11 प्राणायाम मे श्वास को बाहर निकालने की क्रिया क्या कहलाती है ?

तालिका संख्या 4.41

खंड-स के प्रश्न-11के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	34	59.64	21	48.83	55	54.235
नही	23	40.36	22	51.17	45	45.765

चित्र संख्या 4.41 खंड-स के प्रश्न-11 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.41 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 छात्राओं मे से 34 छात्रों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 23 छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 59.64% छात्रों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 40.36% छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 43 छात्राओं मे से 21 छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 22 छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 48.83% छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 51.17% छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 54.235% विद्यार्थियों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 45.765% विद्यार्थियों ने गलत उत्तर दिया है। आकड़ो के आधार पर लगभग 50% विद्यार्थी ही उपरोक्त प्रश्न के प्रति जागरुक हैं।

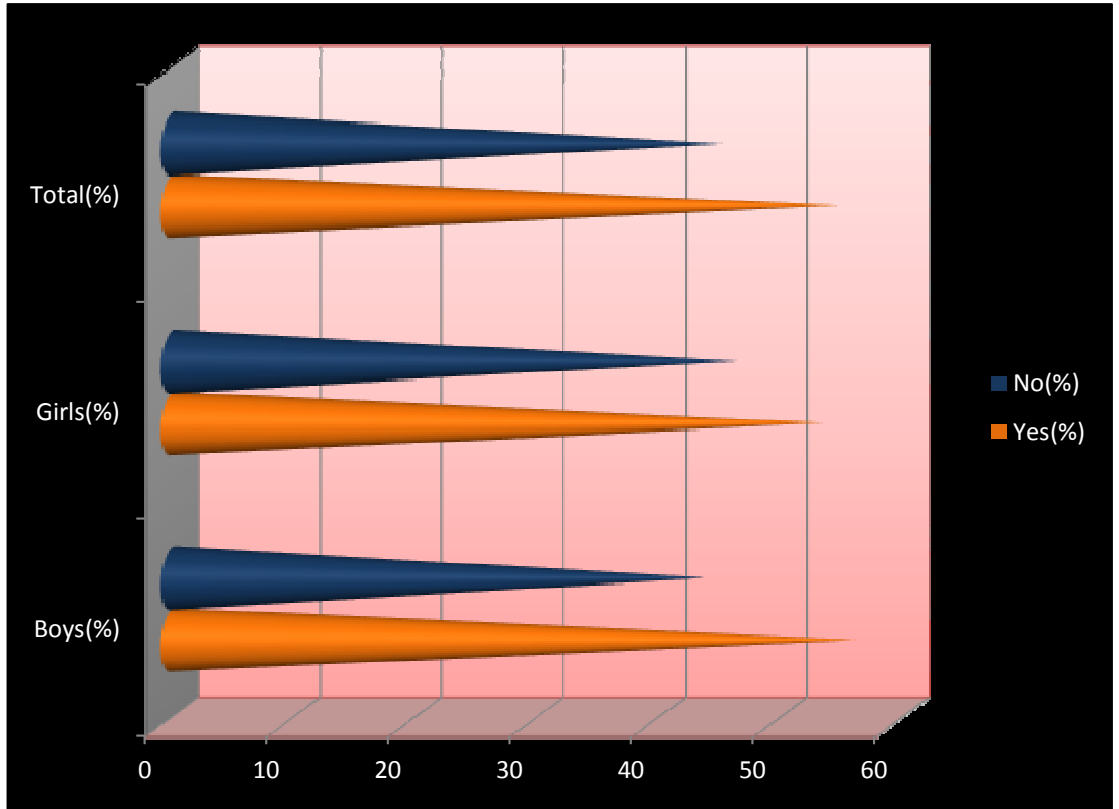
विवेचना-

उपर्युक्त आंकड़ों से स्पष्ट है कि प्रश्न संख्या 7,8,9,10 की भांति विद्यार्थी प्रश्न-11 के प्रति भी जागरुक नहीं हैं अतः यह स्पष्ट है कि अधिकांश विद्यार्थी प्राणायाम से अनभिज्ञ हैं इसका मुख्य कारण विद्यालय में योग कराते समय प्राणायाम का न कराया जाना है।

प्रश्न-12 आसन क्या है ?

तालिका संख्या 4.42

खंड-स के प्रश्न-12 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	32	56.14	23	53.48	55	54.81
नही	25	43.86	20	46.52	45	45.19

चित्र संख्या 4.42 खंड-स के प्रश्न-12 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.42 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 छात्रों मे से 32 छात्रों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 25 छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 56.14% छात्रों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 43.86% छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 43 मे से 23 छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 20 छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 53.48% छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 46.52% छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 54.81% विद्यार्थियों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 45.19% विद्यार्थियों ने गलत उत्तर दिया है। आकड़ो के आधार पर लगभग 50% विद्यार्थी ही उपरोक्त प्रश्न के प्रति जागरुक हैं ।

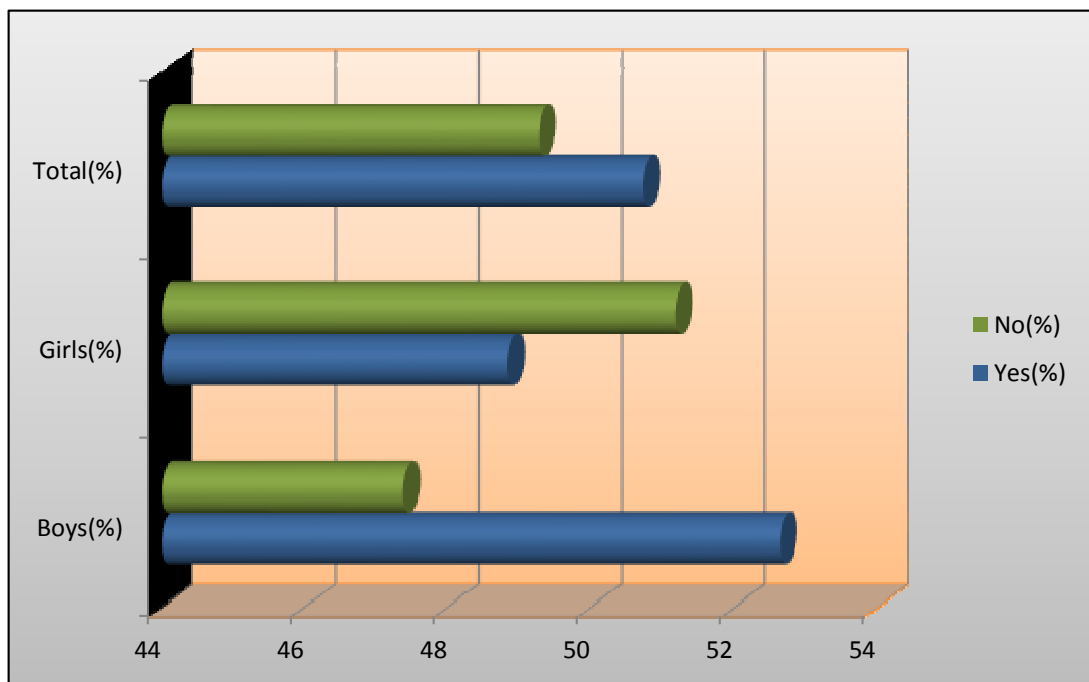
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है की 50% विद्यार्थी ही आसन के विषय में जानते हैं इसका कारण है कि विद्यालयों में विभिन्न योगासन तो कराये जाते हैं पर उनके विषय में पर्याप्त जानकारी नहीं दी जाती है जिससे विद्यार्थी उनके विषय में कम जानकारी रखते हैं। आसन के प्रति छात्र व छात्राओं के जागरुकता का प्रतिशत लगभग समान है,इन्हें और जागरुक किये जाने की आवश्यकता है ।

प्रश्न- 13 यम कितने प्रकार के होते हैं ?

तालिका संख्या 4.43

खंड-स के प्रश्न-13 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	30	52.63	21	48.83	51	50.875
नही	27	47.37	22	51.17	49	49.125

चित्र संख्या 4.43 खंड-स के प्रश्न-13 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.43 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 छात्रों मे से 30 छात्रों ने उपरोक्त प्रश्नों का सही उत्तर दिया है जबकि 27 छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 52.63% छात्रों ने सही उत्तर दिया है जबकि 47.37% छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 43 छात्राओं मे से 21 छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 22 छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 48.83% छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 51.17% छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 50.875% विद्यार्थियों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 49.125% विद्यार्थियों ने गलत उत्तर दिया है। आकड़ो के आधार पर केवल 50% विद्यार्थियो ही उपरोक्त प्रश्न के प्रति जागरुक हैं।

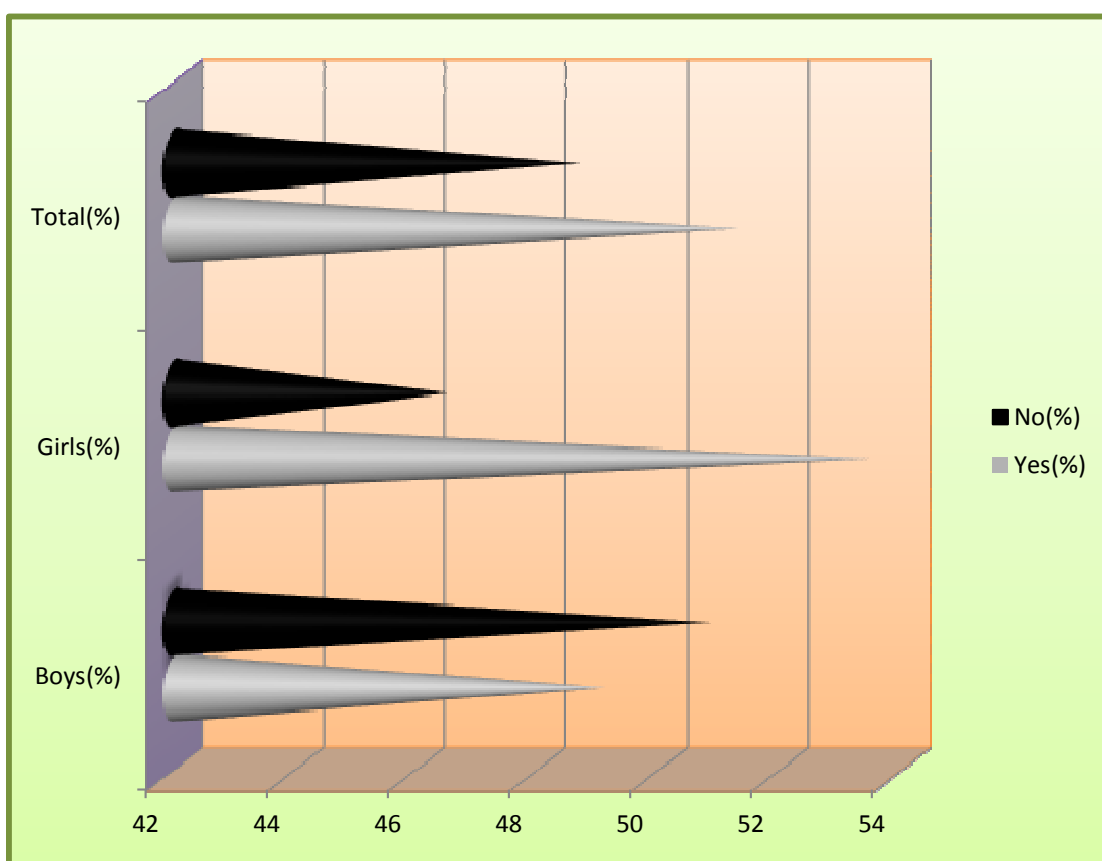
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि 50% विद्यार्थी ही इस प्रश्न के प्रति जागरुक हैं इसका कारण विद्यालयो में योग के विषय में विद्यार्थियों को विस्तार से न बताना है। पतंजली के अष्टांग योग में यम प्रथम अंग है पाठ्यक्रम का विषय होने के पश्चात भी सिर्फ 50% विद्यार्थियों द्वारा ही इसके विषय में जानकारी रखना दुर्भाग्यपूर्ण है.अतः स्पष्ट है कि विद्यालयों में विद्यार्थियों को योग के प्रति पर्याप्त जागरुक नहीं किया जा रहा ।

प्रश्न-14 पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस विश्व के कितने देशों ने मनाया था ?

तालिका संख्या 4.44

खंड-स के प्रश्न-14 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	28	49.12	23	53.48	51	51.3
नही	29	50.88	20	46.52	49	48.6

चित्र संख्या 4.44 खंड-स के प्रश्न-14 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका और रेखाचित्र के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 छात्रों मे से 28 छात्रों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 29 छात्रों ने गलत उत्तर दिया है जबकि कुल 49.12% छात्रों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 50.88% छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 43 छात्राओं मे से 23 छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 20 छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है जबकि कुल 53.48% छात्राओं ने उपर्युक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 46.52% छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 51.3% विद्यार्थियों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 48.7% विद्यार्थियों ने गलत उत्तर दिया है। आकड़ों के आधार पर लगभग 50% विद्यार्थी ही उपरोक्त प्रश्न के प्रति जागरुक हैं।

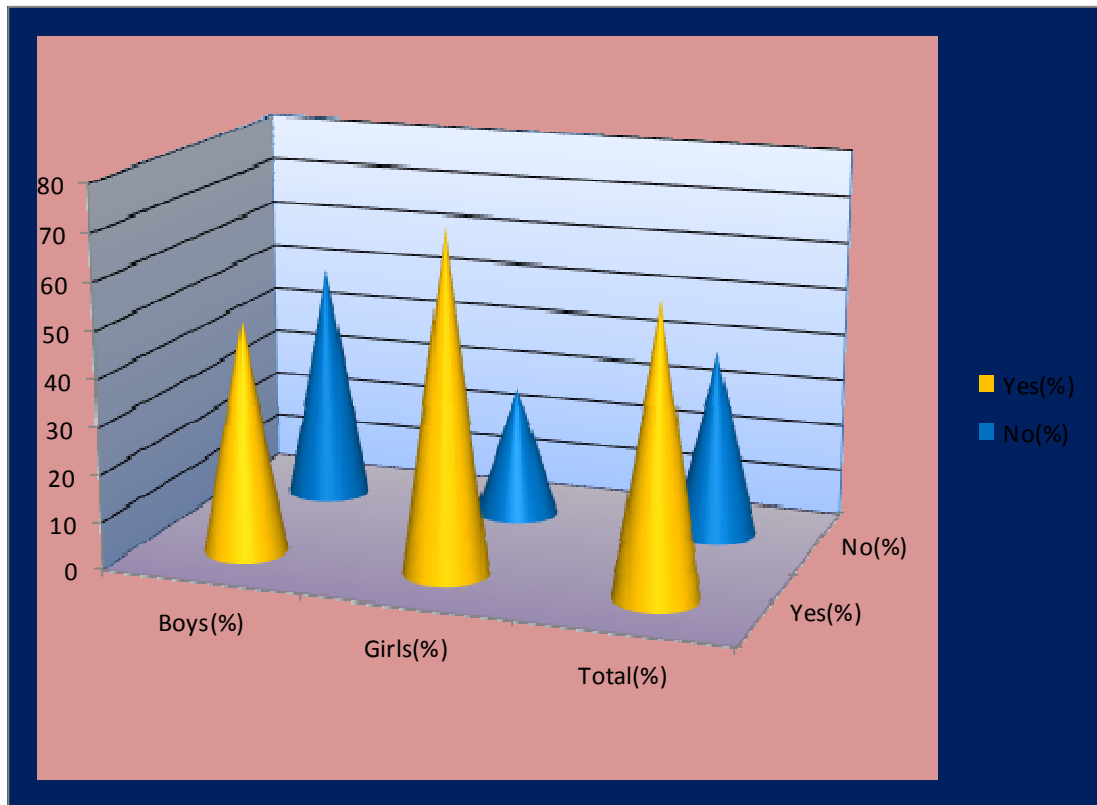
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका सूची से स्पष्ट है कि इस प्रश्न के प्रति विद्यार्थियों की जागरुकता का प्रतिशत संतोषजनक नहीं है । सम्भवतः विद्यार्थी अंतर्राष्ट्रीय स्तर के प्रश्नों के प्रति जागरुक नहीं हैं। अतः विद्यार्थियों को इस विषय में जागरुक किये जाने की आवश्यकता है।

प्रश्न-15 अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस प्रतिवर्ष कब मनाया जाता है ?

तालिका संख्या 4.45

खंड-स के प्रश्न-15 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	28	49.12	31	72.09	59	60.60
नही	29	50.88	12	27.91	41	39.39

चित्र संख्या 4.45 खंड-स के प्रश्न-15 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.45 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 छात्रों मे से 28 छात्रों ने उपर्युक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 29 छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 49.12% छात्रों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 50.88% छात्रों ने गलत उत्तर दिया हैं। कुल 43 छात्राओं मे से 31 छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 12 छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 72.09% छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 27.91% छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 60.605% विद्यार्थियों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 39.395% विद्यार्थियों ने गलत उत्तर दिया है। आकड़ो के आधार पर 60% विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न के प्रति जागरुक हैं ।

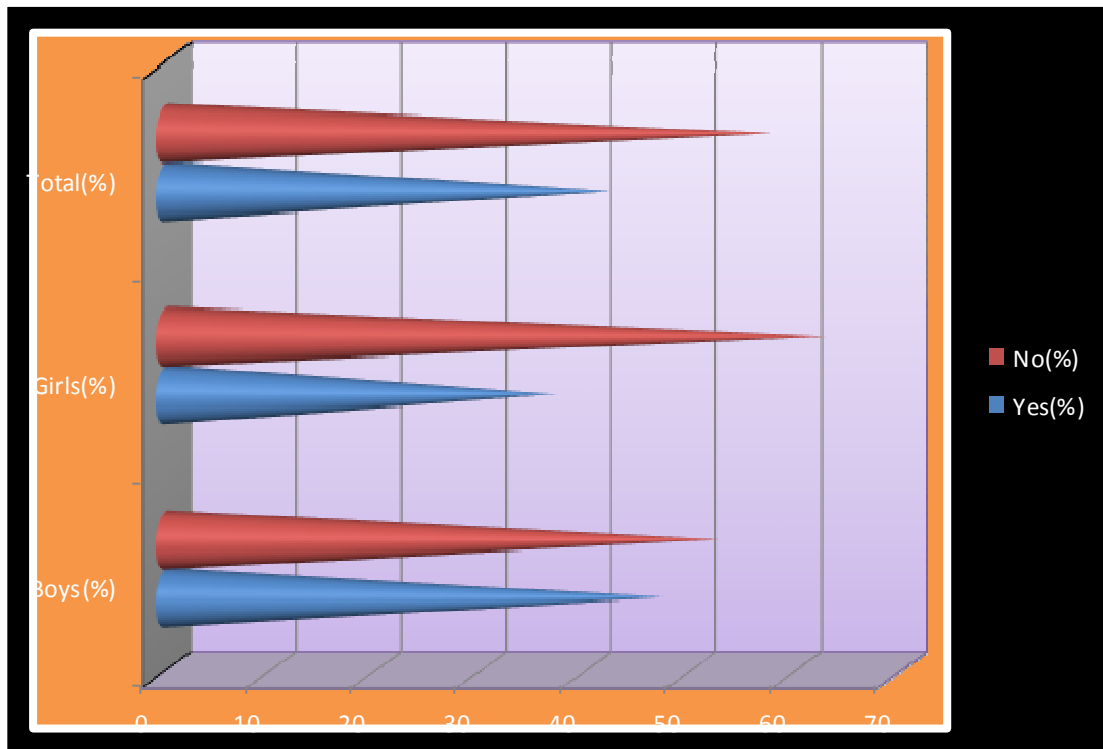
विवेचना-

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट है कि इस प्रश्न के प्रति छात्राएं छात्रों की अपेक्षा अधिक जागरुक हैं इसका कारण छात्राओं में योग के प्रति छात्रों की अपेक्षा अधिक रुचि का होना है विभिन्न सरकारी तथा गैर-सरकारी संगठनों द्वारा छात्राओं के लिये "अपराजिता" जैसे योग कार्यक्रम को संचालित करने से भी छात्राओं में योग के प्रति जागरुकता बढ़ी है। यह एक शुभ संकेत है ।

प्रश्न-16 त्राटक से किस अंग की शक्ति बढ़ती है?

तालिका संख्या 4.46

खंड-स के प्रश्न-16 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	27	47.36	16	37.2	43	42.28
नही	30	52.64	27	62.8	57	57.72

चित्र संख्या 4.46 खंड-स के प्रश्न-16 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.46 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 छात्रों मे से 27 छात्रों ने उपर्युक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 30 छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 47.36% छात्रों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 52.64% छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 43 छात्राओं मे से 23 छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 20 छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 37.2% छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 62.8% छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 42.28% विद्यार्थियों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 57.72% विद्यार्थियों ने गलत उत्तर दिया है। आकड़ों के आधार पर उपरोक्त प्रश्न के प्रति अधिकतर विद्यार्थी जागरुक नहीं हैं।

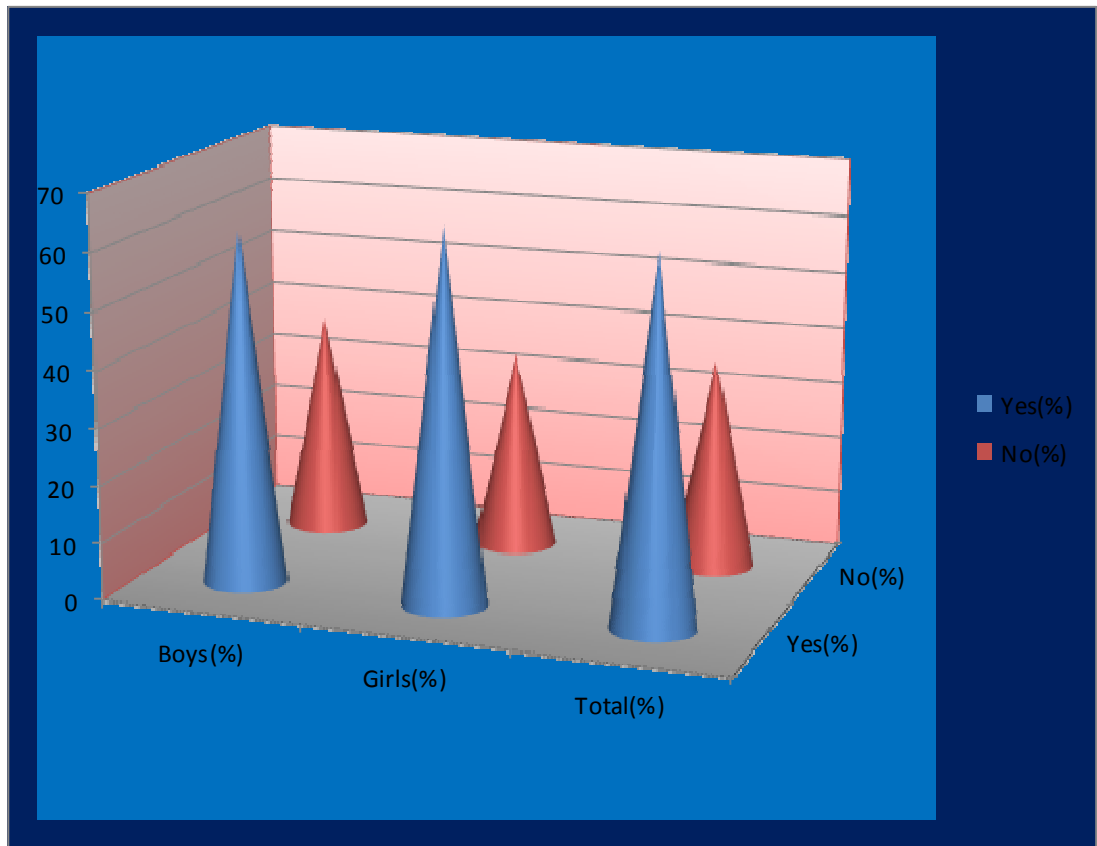
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि अधिकांश विद्यार्थी त्राटक से परिचित नहीं हैं जबकि त्राटक विद्यार्थियों की नेत्र ज्योति व एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है । विद्यालयों में योगासन के दौरान त्राटक न कराये जाने से अधिकतर विद्यार्थी इसके प्रति जागरुक नहीं हैं ।

प्रश्न-17 सभी योग मार्ग का क्या लक्ष्य है ?

तालिका संख्या 4.47

खंड-स के प्रश्न-17 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	35	61.4	28	65.11	63	63.255
नही	22	38.6	15	34.89	37	36.745

चित्र संख्या 4.47 खंड-स के प्रश्न-17के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.47 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 छात्रों मे से 35 छात्रों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 22 छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 61.4% छात्रों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 38.6% छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 43 मे से 28 छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 15 छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 65.11% छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 34.89% छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 63.255% विद्यार्थियों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 36.745% विद्यार्थियों ने गलत उत्तर दिया है। आकड़ो के आधार पर अधिकतर विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न के प्रति जागरुक हैं।

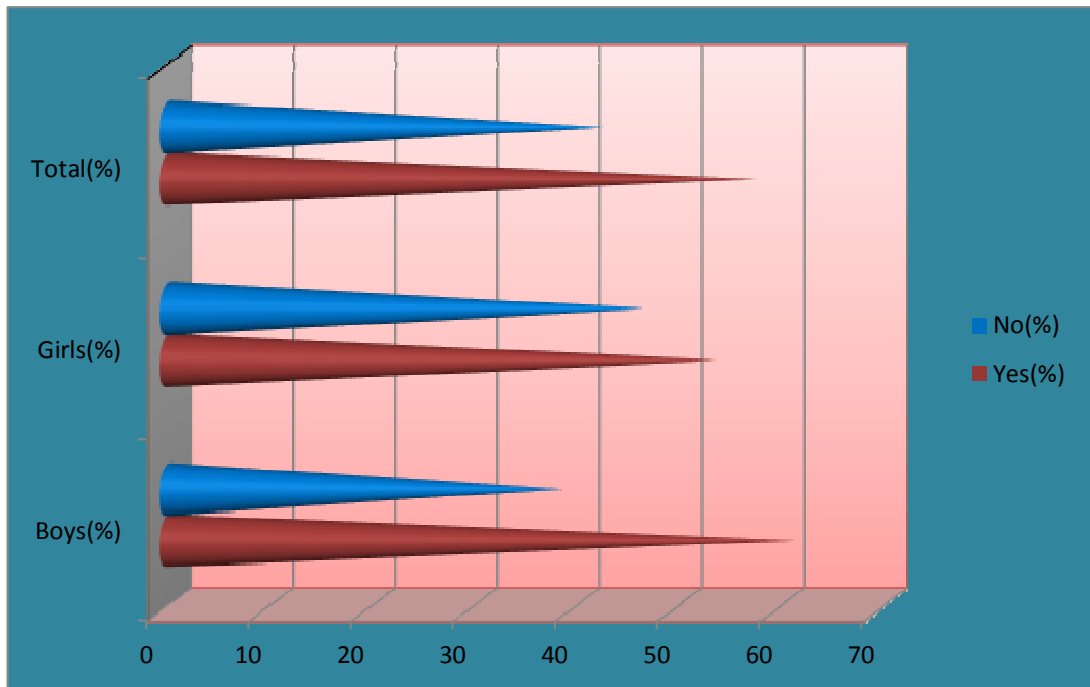
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि अधिकतर विद्यार्थी उपरोक्त प्रश्न के प्रति जागरुक हैं.इसका कारण योग के प्रति विद्यार्थियों की बढ़ती अभिरुचि है।

प्रश्न- 18 राजयोग का दूसरा नाम क्या है?

तालिका संख्या 4.48

खंड-स के प्रश्न-18 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	35	61.4	23	53.48	58	57.44
नही	22	38.6	20	53.48	42	42.56

चित्र संख्या 4.48 खंड-स के प्रश्न-18 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.48 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 छात्रों मे से 35 छात्रों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 22 छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 61.4% छात्रों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 38.6% छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 43 छात्राओं मे से 23 छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 20 छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 53.48% छात्राओं ने प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 46.52% छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 57.44% विद्यार्थियों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 42.56% विद्यार्थियों ने गलत उत्तर दिया है। आकड़ो के आधार पर उपर्युक्त प्रश्न के प्रति लगभग 50% विद्यार्थी ही जागरुक हैं।

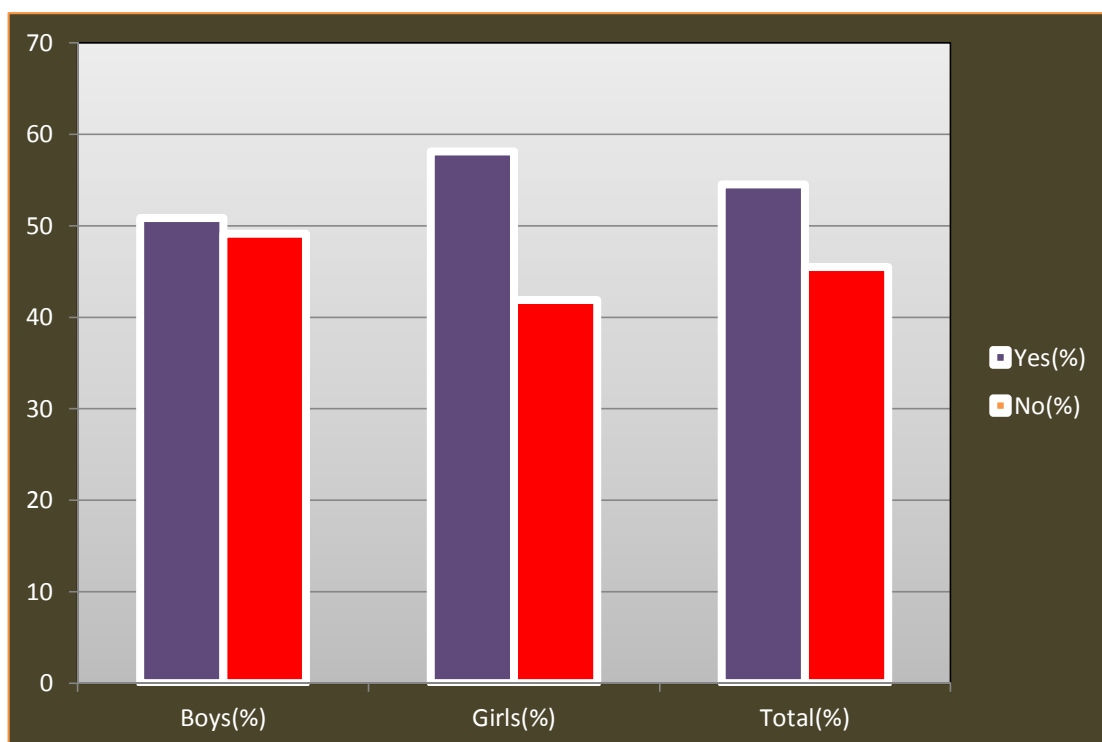
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि 50% विद्यार्थी इस प्रश्न के प्रति जागरुक हैं पर इनकी संख्या बढ़ा कर शत्-प्रतिशत् किये जाने की आवश्यकता है। इससे स्पष्ट है कि विद्यार्थियों मे योग जागरुकता का ज्ञान ऊपरी स्तर पर है तथा उन्हें अभी योग के वास्तविक स्वरूप से वंचित रखा गया है ।

प्रश्न-19 योग का सामान्य अर्थ क्या है?

तालिका संख्या 4.49

खंड-स के प्रश्न-19 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	29	50.87	25	58.13	54	54.5
नही	28	49.13	18	41.87	46	45.5

चित्र संख्या 4.49 खंड-स के प्रश्न-19के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.49 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 छात्रों मे से 29 छात्रों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 28 छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 50.87% छात्रों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 49.13% छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 43 छात्राओं मे से 25 छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 18 छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 58.13% छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 41.87% छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 54.5% विद्यार्थियों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 45.5% विद्यार्थियों ने गलत उत्तर दिया है। आकड़ो के आधार पर उपरोक्त प्रश्न के प्रति लगभग 50% विद्यार्थी जागरुक हैं।

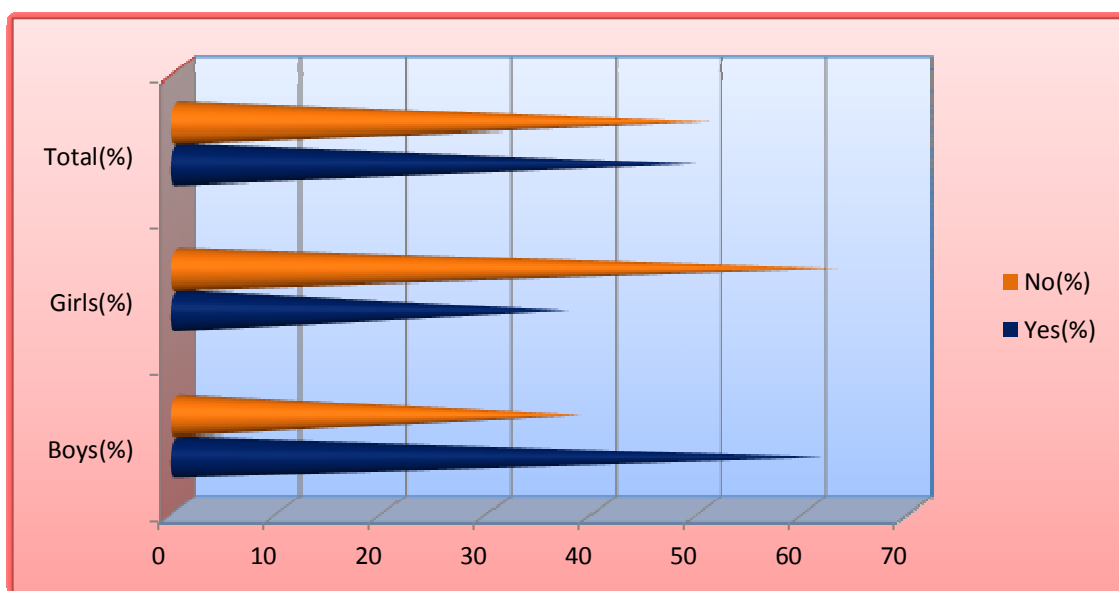
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि केवल 50% विद्यार्थी ही योग के सामान्य अर्थ से परिचित हैं अतः विद्यालयों में योग जागरुकता पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है।

प्रश्न-20 योग शब्द की उत्पत्ति किस भाषा से हुई है ?

तालिका संख्या 4.50

खंड-स के प्रश्न-20 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	35	61.4	16	37.2	51	49.3
नही	22	38.6	27	62.8	49	50.7

चित्र संख्या 4.50 खंड-स के प्रश्न-20 के संबंध में विद्यार्थियों की योग्यता

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.50 के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 छात्रों मे से 35 छात्रों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 22 छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 61.4% छात्रों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 38.6% छात्रों ने गलत उत्तर दिया है। कुल 43 छात्राओ मे से 16 छात्राओं ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 27 छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है।कुल 37.2% छात्राओं ने उपर्युक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 62.8% छात्राओं ने गलत उत्तर दिया है। कुल 49.3% विद्यार्थियों ने उपरोक्त प्रश्न का सही उत्तर दिया है जबकि 50.7% विद्यार्थियों ने गलत उत्तर दिया है।

विवेचना-

उपर्युक्त प्रश्न के प्रति छात्र , छात्राओं की तुलना मे अधिक जागरुक हैं। आकड़ो के आधार पर उपरोक्त प्रश्न के प्रति अधिकतर विद्यार्थी जागरुक नही हैं। विद्यार्थियों में योग के इतिहास के विषय में जानकारी का अभाव इसका प्रमुख कारण है।

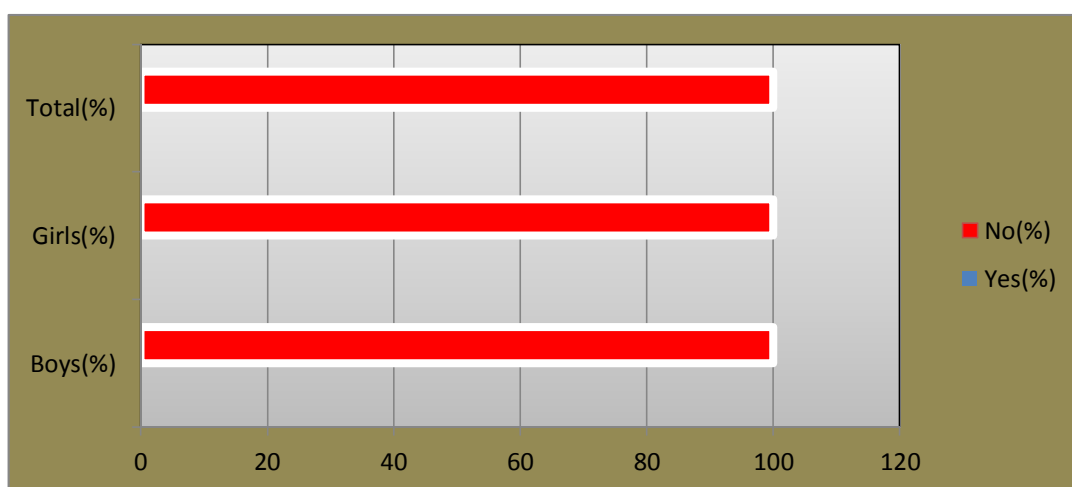
4.2.4 प्रश्नावली खंड- द निर्वचन -विश्लेषण

प्रश्न-1 निम्नलिखित चित्रों के नाम बताइये?

चित्र संख्या 4.51 (हलासन)

तालिका संख्या 4.51

खंड-द के प्रश्न-1के संबंध में विद्यार्थियों का प्रत्याभिज्ञान

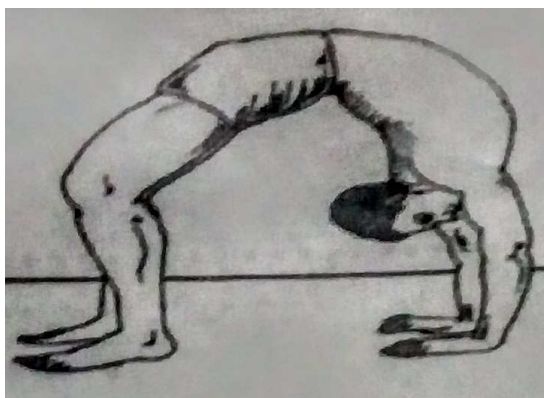
	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	0	0	0	0	0	0
नही	57	100	43	100	100	100

चित्र संख्या 4.52 खंड-द के प्रश्न-1के संबंध में विद्यार्थियों का प्रत्याभिज्ञान

विश्लेषण-

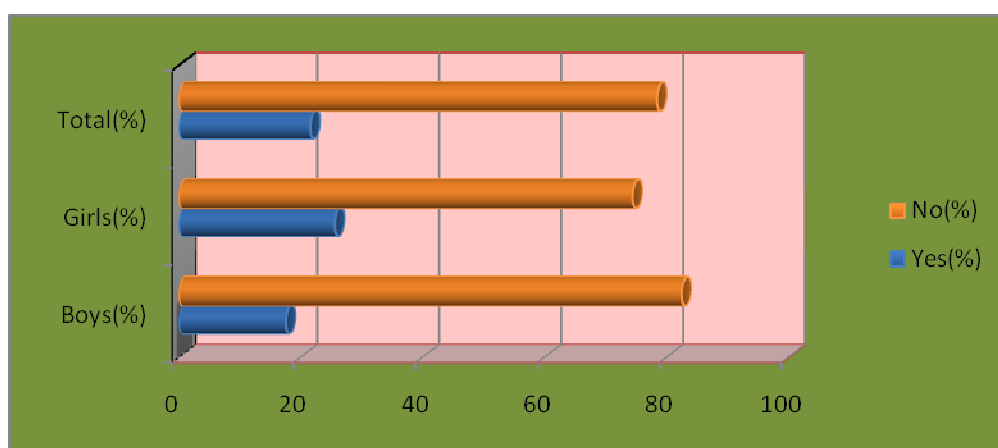
उपर्युक्त तालिका संख्या 4.51 में हलासन के संदर्भ में विद्यार्थियों की जागरुकता ज्ञात की गई .तालिका में प्राप्त परिणामों के अनुसार न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 100 विद्यार्थियों मे से किसी भी विद्यार्थी को इस आसन के विषय मे जानकारी नही है अतः उपर्युक्त आसन के विषय मे विद्यार्थियों मे जागरुकता नही है।

विवेचना-

उपरोक्त तालिका के आधार पर स्पष्ट है की कोई भी विद्यार्थी हलासन से परिचित नही है इससे प्रतीत होता है कि विद्यालयों विद्यार्थियों को योगासन के अभ्यास में हलासन नही कराया जाता है जबकि यह आसन विद्यार्थियों की लम्बाई बढ़ाने, जठराग्नि बढ़ाने,आंतों को बलवान करने, यकृत के सभी रोगों को दूर करने आदि में लाभकारी होता है अतः इस आसन के दैनिक अभ्यास की आवश्यकता है ।

प्रश्न-2 चित्र मे दिये गये आसन का नाम बताइये ?

चित्र संख्या 4.53 (चक्रासन)

तालिका संख्या 4.52 खंड-द के प्रश्न-2 के संबंध में विद्यार्थियों का प्रत्याभिज्ञान

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	10	17.54	11	25.58	21	21.56
नही	47	82.46	32	74.42	79	78.44

चित्र संख्या 4.54 खंड-द के प्रश्न-2 के संबंध में विद्यार्थियों का प्रत्याभिज्ञान

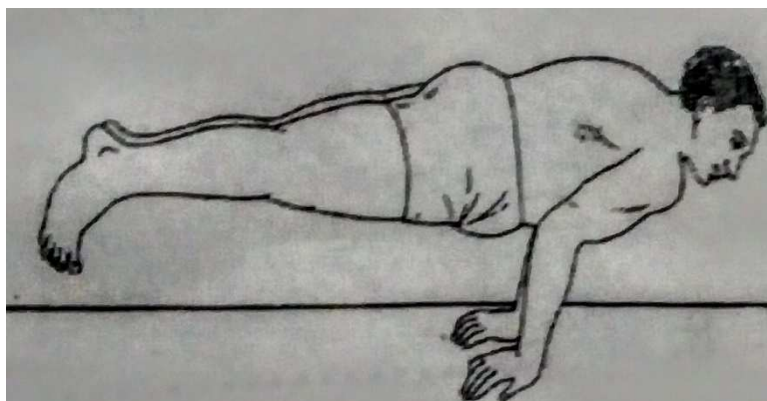
विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.52 में चक्रासन के संदर्भ में विद्यार्थियों की जागरुकता ज्ञात की गई न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 छात्रों मे से 10 अर्थात 17.54% छात्रों को उपरोक्त आसन की जानकारी है जबकि 47 अर्थात 82.46% छात्रों को जानकारी नही है। कुल 43 मे से 11 अर्थात 25.58% छात्राओं को उपरोक्त आसन की जानकारी है जबकि 32 अर्थात 74.42% छात्राओं को जानकारी नही है। कुल 21.56% विद्यार्थियों को उपरोक्त आसन की जानकारी है जबकि 78.44% विद्यार्थियों को नही है। आकड़ो के आधार पर अधिकतर विद्यार्थियों उपरोक्त आसन के विषय मे जागरुक नही हैं।

विवेचना-

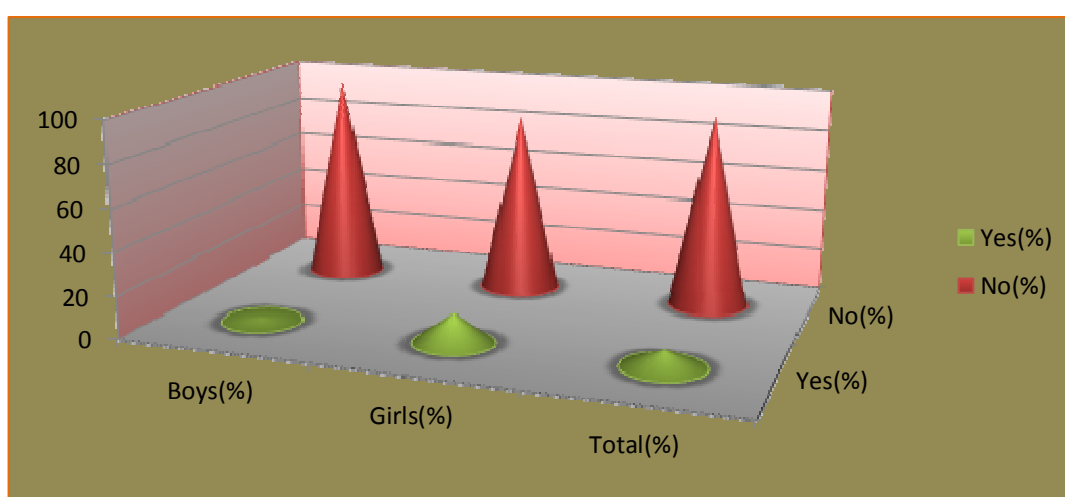
उपरोक्त तालिका के आधार पर यह स्पष्ट है कि विद्यार्थी चक्रासन से परिचित हैं परंतु जागरुक विद्यार्थियों का प्रतिशत बहुत कम है । इससे प्रतीत होता है कि विद्यार्थी चक्रासन से होने वाले लाभ जैसे यह मेरुदंड को मजबूत

करता है, लम्बाई बढ़ाता है, शरीर में लचीलपन लाता है आदि के विषय में नही जानते अथवा चक्रासन को एक कठिन आसन समझ कर इसे नहीं करते हैं। यह आवश्यक है कि विद्यालयों में विद्यार्थियों को योग शिक्षक द्वारा चक्रासन के लाभ के विषय में बताते हुए सही तरीके से चक्रासन करना सिखाया जाये ।

प्रश्न-3 चित्र मे दिये गये आसन का नाम बताइये ?

चित्र संख्या 4.55 (मयूरासन)

तालिका संख्या 4.53

खंड-द के प्रश्न-3 के संबंध में विद्यार्थियों का प्रत्याभिज्ञान

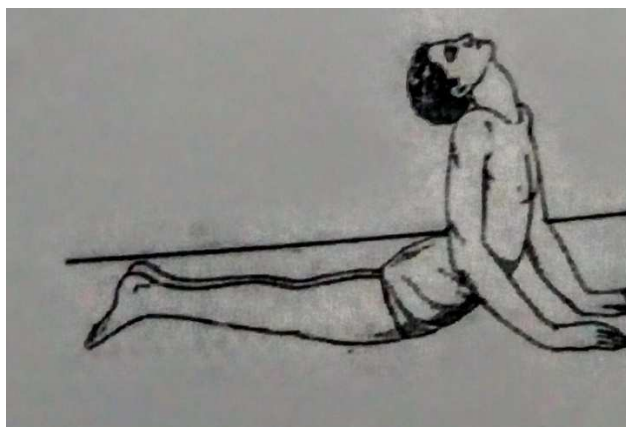
	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	1	1.75	6	13.95	7	7.85
नही	56	98.25	37	86.05	93	92.15

चित्र संख्या 4.56 खंड-द के प्रश्न-3 के संबंध में विद्यार्थियों का प्रत्याभिज्ञान

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.53 में मयूरासन के संदर्भ में विद्यार्थियों की जागरुकता ज्ञात की गई न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 छात्रों मे से 1 अर्थात 1.75% छात्र उपरोक्त आसन की जानकारी रखते है जबकि 56 अर्थात 98.25% छात्र जानकारी नही रखते हैं । कुल 43 मे से 6 अर्थात 13.95% छात्राएं उपरोक्त आसन की जानकारी रखती हैं जबकि 37 अर्थात 86.05% छात्राएं जानकारी नही रखती हैं। कुल 7.85% विद्यार्थी उपरोक्त आसन की जानकारी रखते हैं जबकि 92.15% विद्यार्थी जानकारी नही रखते हैं। आकड़ो के आधार पर अधिकतर विद्यार्थी उपरोक्त आसन की जानकारी नही रखते हैं ।

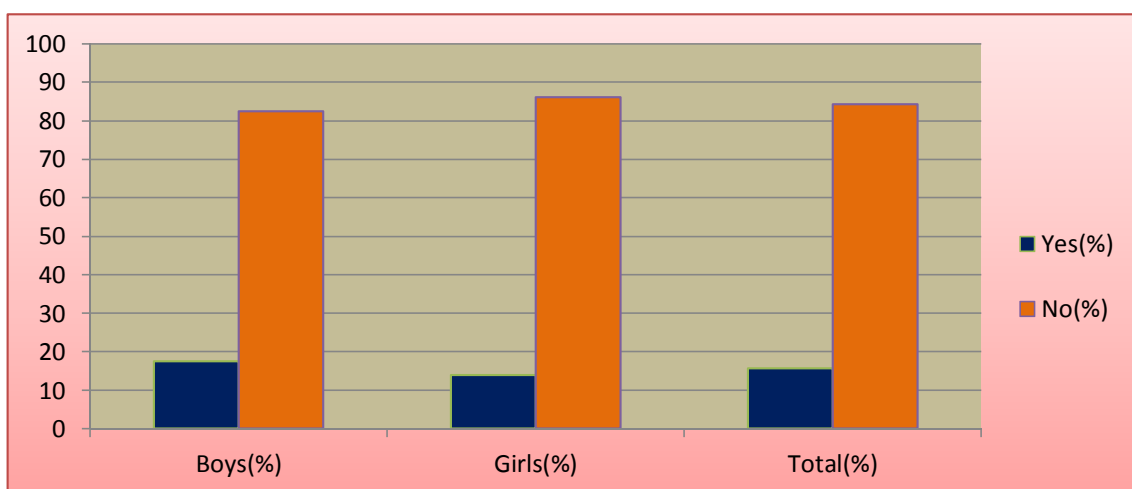
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका के आधार पर यह ज्ञातव्य है कि अधिकतर विद्यार्थी मयूरासन से परिचित नहीं हैं इस आसन से भिज्ञ विद्यार्थियों की संख्या नगण्य है.स्पष्ट है कि विद्यार्थियों को यह आसन विद्यालय में नही कराया जाता तथा विद्यार्थी इससे होने वाले लाभ जैसे-यह आंखों की रोशनी बढ़ाता है, गर्दन और मेरुदंड की हड्डी को सीधा रखता है, भुजाओं और हाथों को बलवान बनाता है,सभी अंगों को मजबूत बनाता है के विषय में नहीं जानते हैं। यह आसन विद्यार्थियों के लिये अत्यंत लाभकारी है तथा इसे विद्यार्थियों के दैनिक अभ्यास का हिस्सा बनाना आवश्यक है ।

प्रश्न-4 चित्र मे दिये गये आसन का नाम बताइये ?

चित्र संख्या 4.57 (भुजंगासन)

तालिका संख्या 4.54

खंड-द के प्रश्न-4 के संबंध में विद्यार्थियों का प्रत्याभिज्ञान

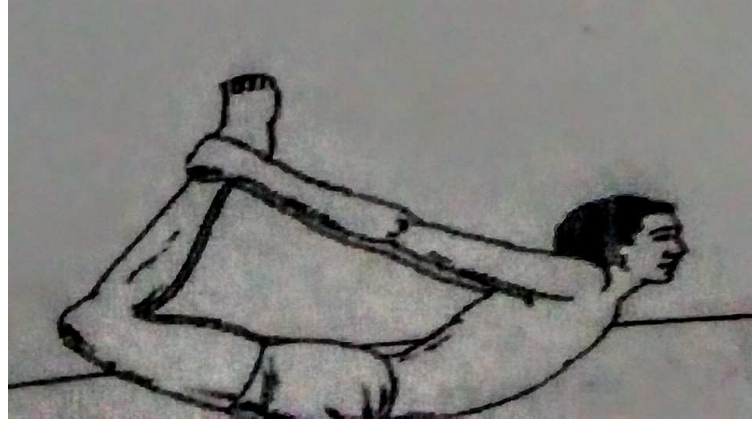
	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	10	17.54	6	13.95	16	15.745
नही	47	82.46	37	86.05	84	84.255

चित्र संख्या 4.58 खंड-द के प्रश्न-4 के संबंध में विद्यार्थियों का प्रत्याभिज्ञान

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.54 में भुजंगासन के संदर्भ में विद्यार्थियों की जागरुकता ज्ञात की गई न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 मे से 10 अर्थात 17.54% छात्र उपरोक्त आसन की जानकारी रखते हैं जबकि 47 अर्थात 82.46% छात्र जानकारी नही रखते हैं। कुल 43 मे से 6 अर्थात 13.95% छात्राएं उपरोक्त आसन की जानकारी रखती हैं जबकि 37 अर्थात 86.05% छात्राएं जानकारी नही रखती हैं। कुल 15.745% विद्यार्थी उपरोक्त आसन की जानकारी रखते हैं जबकि 86.05% विद्यार्थी जानकारी नही रखते हैं। आकड़ो के आधार पर अधिकतर विद्यार्थी उपरोक्त आसन की जानकारी नही रखते हैं ।

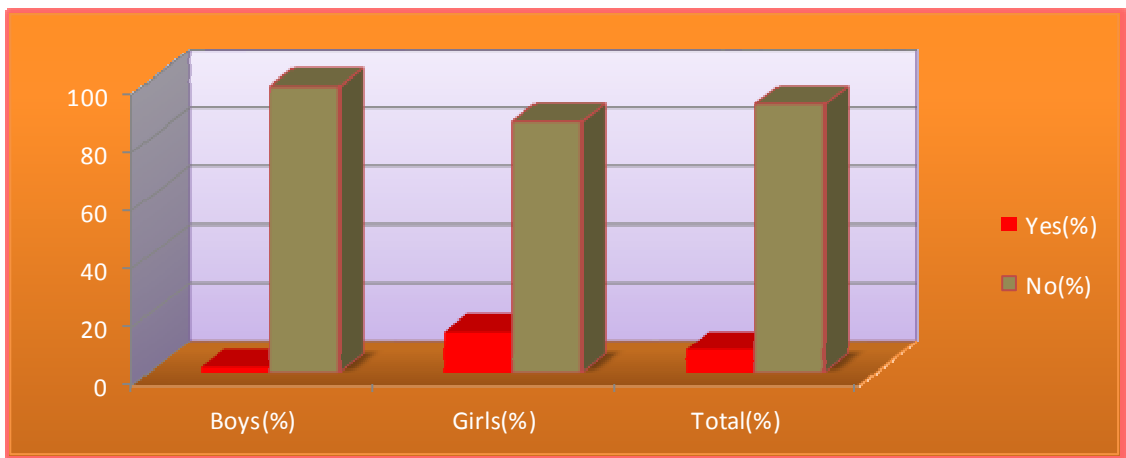
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका के आधार पर यह ज्ञातव्य है कि प्रश्न संख्या-3 की भांति अधिकतर विद्यार्थी भुजंगासन से परिचित नहीं हैं इस आसन से भिज्ञ विद्यार्थियों की संख्या नगण्य है। स्पष्ट है कि विद्यार्थियों को यह आसन विद्यालय में नही कराया जाता तथा विद्यार्थी इससे होने वाले लाभ जैसे- लम्बाई बढ़ाता है, सीना चौड़ा करता है, शरीर सुंदर और कांतिमय बनाता है, कमर और रीढ़ को पतला करता है,छाती को चौड़ा करता है, रक्त संचार तेज करता है आदि से परिचित नहीं हैं। यह आसन विद्यार्थियों के लिये अत्यंत उपयोगी है तथा इसे रोज कराये जाने की आवश्यकता है।

प्रश्न- 5 चित्र मे दिये गये आसन का नाम बताइये ?

चित्र संख्या 4.59 (धनुरासन)

तालिका संख्या 4.55

खंड-द के प्रश्न-5 के संबंध में विद्यार्थियों का प्रत्याभिज्ञान

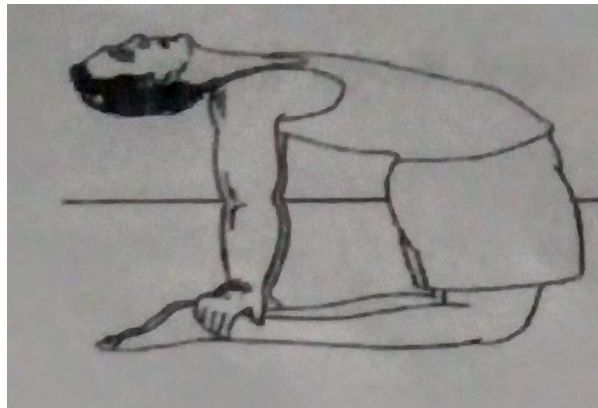
	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	1	1.75	6	13.95	7	7.85
नही	56	98.25	37	86.05	93	92.15

चित्र संख्या 4.60 खंड-द के प्रश्न-5 के संबंध में विद्यार्थियों का प्रत्याभिज्ञान

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.55 में धनुरासन के संदर्भ में विद्यार्थियों की जागरुकता ज्ञात की गई न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 छात्रों मे से 1 अर्थात 1.75% छात्रों को उपरोक्त आसन की जानकारी है जबकि 56 अर्थात 98.25% छात्रों को जानकारी नही है। कुल 43 मे से 6 अर्थात 13.95% छात्राओं को उपरोक्त आसन की जानकारी है जबकि 37 अर्थात 86.05% छात्राओं को जानकारी नही है। कुल 7.85% विद्यार्थियों को उपरोक्त आसन की जानकारी है जबकि 92.15% विद्यार्थियों को आसन की जानकारी नही है। आकड़ो के आधार पर अधिकतर विद्यार्थी उपरोक्त आसन की जानकारी नही रखते हैं।

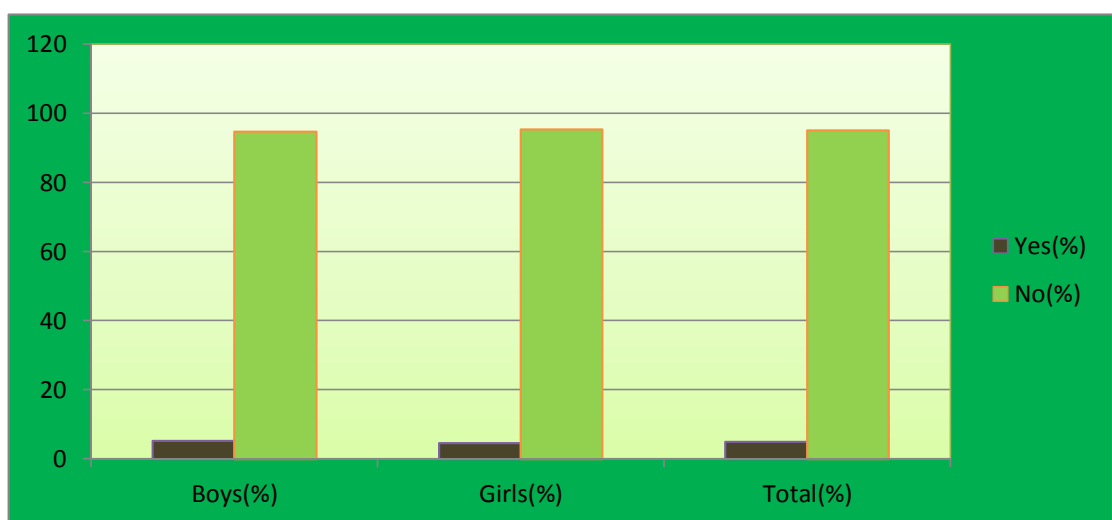
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका के आधार पर यह ज्ञातव्य है कि प्रश्न संख्या-3 और 4 की भांति अधिकतर विद्यार्थी धनुरासन से भी परिचित नहीं हैं इस आसन से भिज्ञ विद्यार्थियों की संख्या बहुत कम है। स्पष्ट है कि विद्यार्थियों को यह आसन विद्यालय में नही कराया जाता तथा विद्यार्थी इससे होने वाले लाभ जैसे- यह पैर और कंधों के स्नायु मजबूत करता है, रीढ़ की हड्डी लचीली और मजबूत बनाता है,पाचन से जुड़े विकार दूर करता है, आंखों की रोशनी बढ़ाता है। इस आसन को विद्यार्थियों को प्रतिदिन कराये जाने की आवश्यकता है।

प्रश्न-6   चित्र मे दिये गये आसन का नाम बताइये ?

चित्र संख्या 4.61 (उष्ट्रासन)

तालिका संख्या 4.56

खंड-द के प्रश्न-6 के संबंध में विद्यार्थियों का प्रत्याभिज्ञान

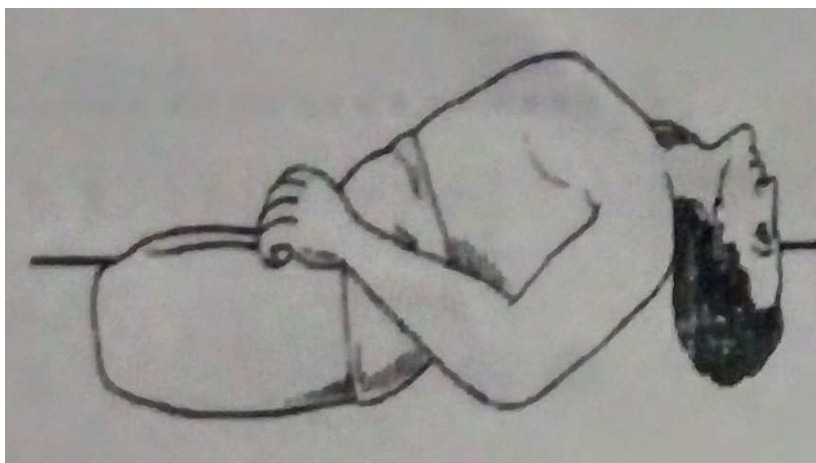
	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	3	5.26	2	4.65	5	4.955
नही	54	94.74	41	95.35	95	95.045

चित्र संख्या 4.62 खंड-द के प्रश्न-6 के संबंध में विद्यार्थियों का प्रत्याभिज्ञान

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.56 में धनुरासन के संदर्भ में विद्यार्थियों की जागरुकता ज्ञात की गई न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 छात्रों मे से 3 अर्थात 5.26% छात्रों को उपरोक्त आसन की जानकारी है जबकि 54 अर्थात 94.74% छात्रों को जानकारी नही है। कुल 43 मे से 2 अर्थात 4.65% छात्राओं को उपरोक्त आसन की जानकारी है जबकि 41 अर्थात 95.35% छात्राओं को उपरोक्त आसन की जानकारी नही है। कुल 4.955% विद्यार्थियों को उपरोक्त आसन की जानकारी है जबकि 95.045% विद्यार्थियो को जानकारी नही है। आकड़ो के आधार पर अधिकतर विद्यार्थी उपरोक्त आसन की जानकारी नही रखते हैं।

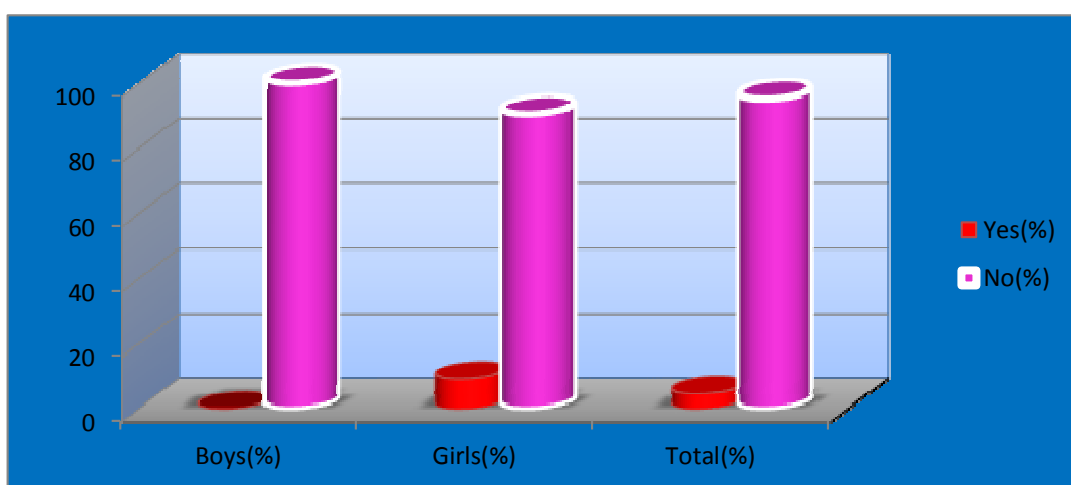
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका के आधार पर यह ज्ञातव्य है कि प्रश्न संख्या-3, 4 और 5 की भांति अधिकतर विद्यार्थी उष्ट्रासन से भी परिचित नहीं हैं इस आसन से भिज्ञ विद्यार्थियों की संख्या बहुत कम है। स्पष्ट है कि विद्यार्थियों को यह आसन विद्यालय में नही कराया जाता तथा विद्यार्थी इससे होने वाले लाभ जैसे- यह रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है, पाचन शक्ति बढ़ाता है, क्षुदा वृद्धि करता है, रक्त परिसंचरण को बढ़ाता है आदि से लाभांवित नहीं हो पा रहे जो दुर्भाग्यपूर्ण है।

प्रश्न-7 चित्र मे दिये गये आसन का नाम बताइये ?

चित्र संख्या 4.63 (मत्स्यासन)

तालिका संख्या 4.57

खंड-द के प्रश्न-7 के संबंध में विद्यार्थियों का प्रत्याभिज्ञान

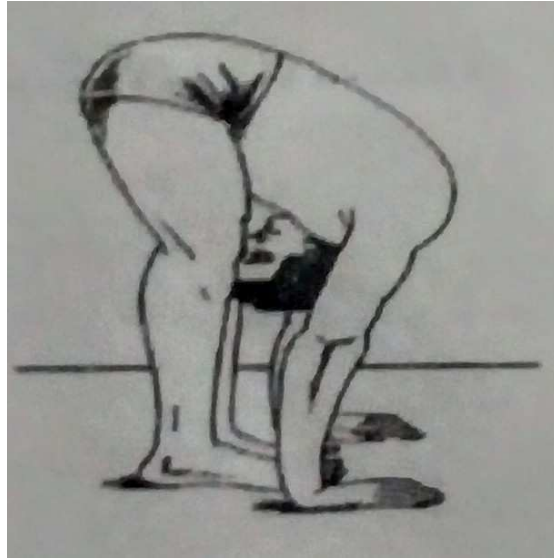
	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	0	0	4	9.3	4	4.65
नही	57	100	39	90.7	96	95.35

चित्र संख्या 4.64 खंड-द के प्रश्न-7के संबंध में विद्यार्थियों का प्रत्याभिज्ञान

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.57 में मत्स्यासन के संदर्भ में विद्यार्थियों की जागरुकता ज्ञात की गई न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 57 मे से किसी भी छात्र को उपरोक्त आसन की जानकारी नही है। कुल 43 मे से 4 अर्थात 9.3% छात्राओं को उपरोक्त आसन की जानकारी है जबकि 39 अर्थात 90.7% छात्राओं को जानकारी नही है। कुल 4.65% विद्यार्थियों को उपरोक्त आसन की जानकारी है जबकि 95.35% विद्यार्थियों को जानकारी नही है। आकड़ो के आधार पर अधिकतर विद्यार्थी उपरोक्त आसन की जानकारी नही रखते हैं।

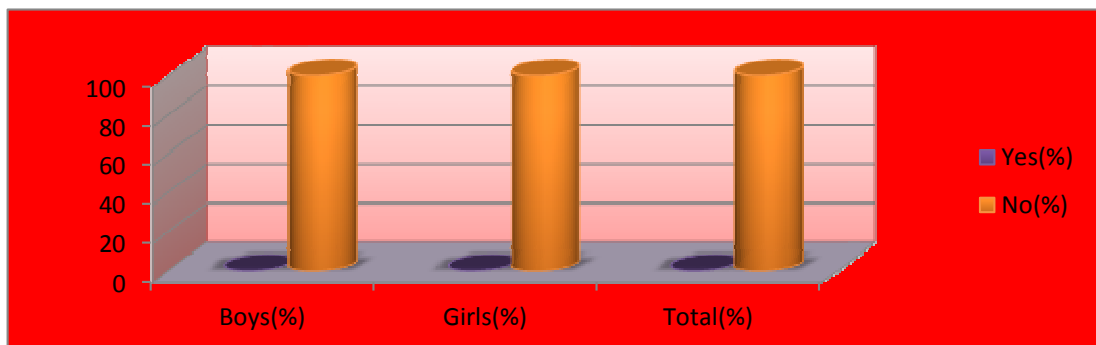
विवेचना-

उपर्युक्त तालिका के आधार पर यह ज्ञातव्य है कि मत्स्यासन के संदर्भ में छात्राएं छात्रों से अधिक जागरुक हैं । मत्स्यासन के प्रति जागरुक छात्रों का प्रतिशत जहां 0 है वहीं 4.67% छात्राएं ही इस आसन के प्रति जागरुक हैं जिनकी संख्या नगण्य है। यह आसन विद्यार्थियों के लिये अत्यंत लाभकारी हैं .इससे पाचन तंत्र सुधरता है, छाती चौड़ी होती है, रक्ताभिसरण की गति बढ़ती है, प्रत्येक अंग को सुदृढ़ करता है। अतः आवश्यक है कि विद्यार्थियों को मत्स्यासन का अभ्यास प्रतिदिन कराया जाये।

प्रश्न-8 चित्र मे दिये गये आसन का नाम बताइये ?

चित्र संख्या 4.65 (हस्त-पादासन)

तालिका संख्या 4.58

खंड-द के प्रश्न-8 के संबंध में विद्यार्थियों का प्रत्याभिज्ञान

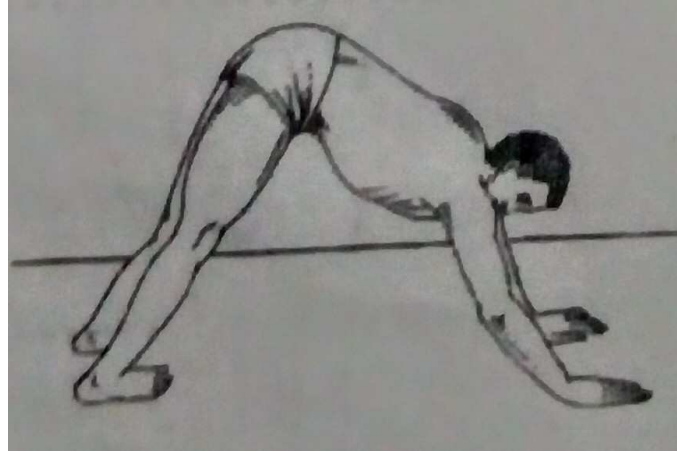
	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	0	0	0	0	0	0
नही	57	100	43	100	100	100

चित्र संख्या 4.66 खंड-द के प्रश्न-8 के संबंध में विद्यार्थियों का प्रत्याभिज्ञा

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.58 में हस्त-पादासन के संदर्भ में विद्यार्थियों की जागरुकता ज्ञात की गई न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 100 विद्यार्थियों मे से किसी भी विद्यार्थी को इस आसन के विषय मे जानकारी नही है अतः उपर्युक्त आसन के विषय मे विद्यार्थियों मे जागरुकता नही है।

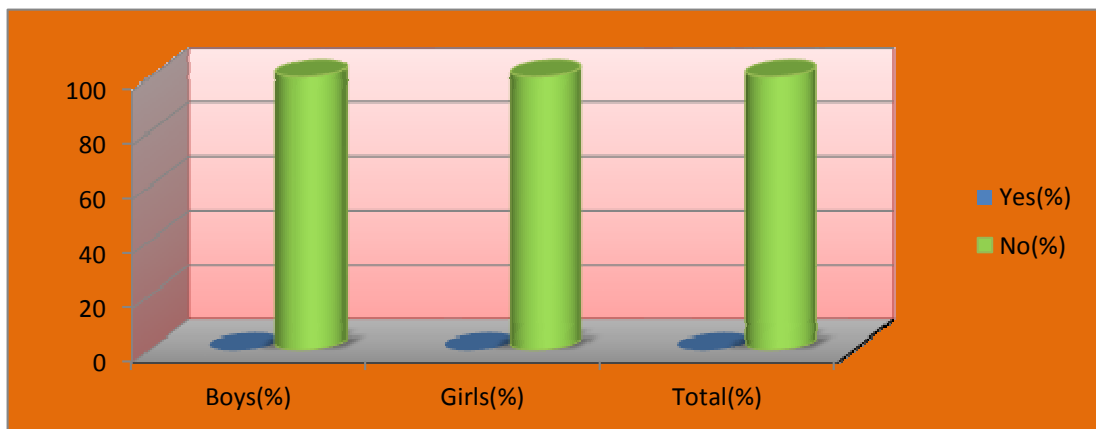
विवेचना-

उपरोक्त तालिका के आधार पर स्पष्ट है की कोई भी विद्यार्थी हस्त-पादासन से परिचित नही है इससे प्रतीत होता है कि विद्यालयों में विद्यार्थियों को योगासन के अभ्यास में हस्त-पादासन नही कराया जाता है जबकि यह आसन विद्यार्थियों की लम्बाई बढ़ाने, मेरुदंड को लचीला करने, पीठ की मांसपेशियों में वृद्धि करने आदि में लाभकारी होता है अतः इस आसन के दैनिक अभ्यास की आवश्यकता है।

प्रश्न-9 चित्र मे दिये गये आसन का नाम बताइये ?

चित्र संख्या 4.67 (भूधरासन)

तालिका संख्या 4.59

खंड-द के प्रश्न-9 के संबंध में विद्यार्थियों का प्रत्याभिज्ञान

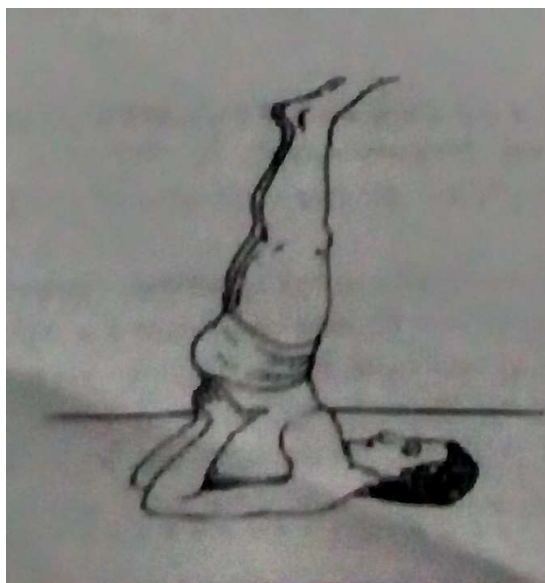
	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	0	0	0	0	0	0
नही	57	100	43	100	100	100

चित्र संख्या 4.68खंड-द के प्रश्न-9 के संबंध में विद्यार्थियों का प्रत्याभिज्ञान

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.59 में भूधरासन के संदर्भ में विद्यार्थियों की जागरुकता ज्ञात की गई न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 100 विद्यार्थियों मे से किसी भी विद्यार्थी को इस आसन के विषय मे जानकारी नही है अतः उपर्युक्त आसन के विषय मे विद्यार्थियों मे जागरुकता नही है।

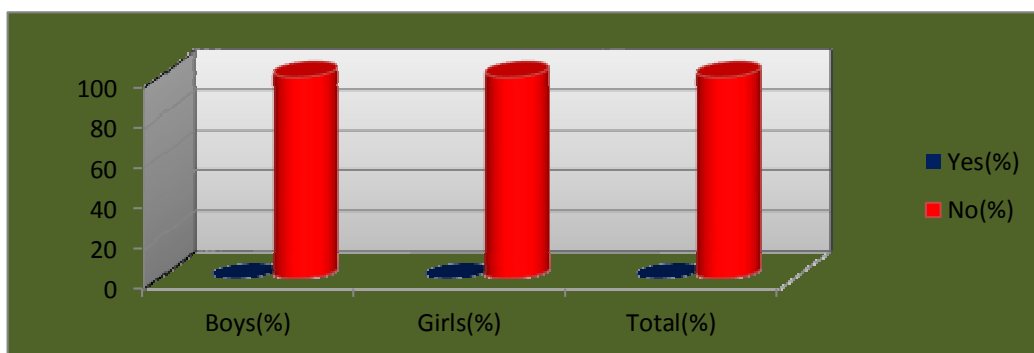
विवेचना-

उपरोक्त तालिका के आधार पर स्पष्ट है की कोई भी विद्यार्थी हस्त-पादासन से परिचित नही है जबकि यह आसन विद्यार्थियों की हाथ,पैर और जांघ की हड्डियों को मजबूत बनाता है, पीठ की मांसपेशियों में वृद्धि करने आदि में लाभकारी होता है अतः इस आसन के दैनिक अभ्यास की आवश्यकता है।

प्रश्न-10 चित्र मे दिये गये आसन का नाम बताइये ?

चित्र संख्या 4.69 (उध्र्व-सर्वांगासन)

तालिका संख्या 4.60

खंड-द के प्रश्न-10के संबंध में विद्यार्थियों का प्रत्याभिज्ञान

	छात्र		छात्राएं		कुल विद्यार्थी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
हां	0	0	0	0	0	0
नही	57	100	43	100	100	100

चित्र संख्या 4.70 खंड-द के प्रश्न-10 के संबंध में विद्यार्थियों का प्रत्याभिज्ञान

विश्लेषण-

उपर्युक्त तालिका संख्या 4.60 में उध्र्व-सर्वांगासन के संदर्भ में विद्यार्थियों की जागरुकता ज्ञात की गई न्यादर्श मे चयनित सभी विद्यार्थियों के कुल 100 विद्यार्थियों मे से किसी भी विद्यार्थी को इस आसन के विषय मे जानकारी नही है अतः उपर्युक्त आसन के विषय मे विद्यार्थियों मे जागरुकता नहीं है।

विवेचना-

उपरोक्त तालिका के आधार पर स्पष्ट है की कोई भी विद्यार्थी उध्र्व-सर्वांगासन से परिचित नहीं है जबकि यह आसन विद्यार्थियों की हाथ,पैर और जांघ की हड्डियों को मजबूत बनाता है, पीठ की मांसपेशियों में वृद्धि करने आदि में लाभकारी होता है अतः इस आसन के दैनिक अभ्यास की आवश्यकता है।

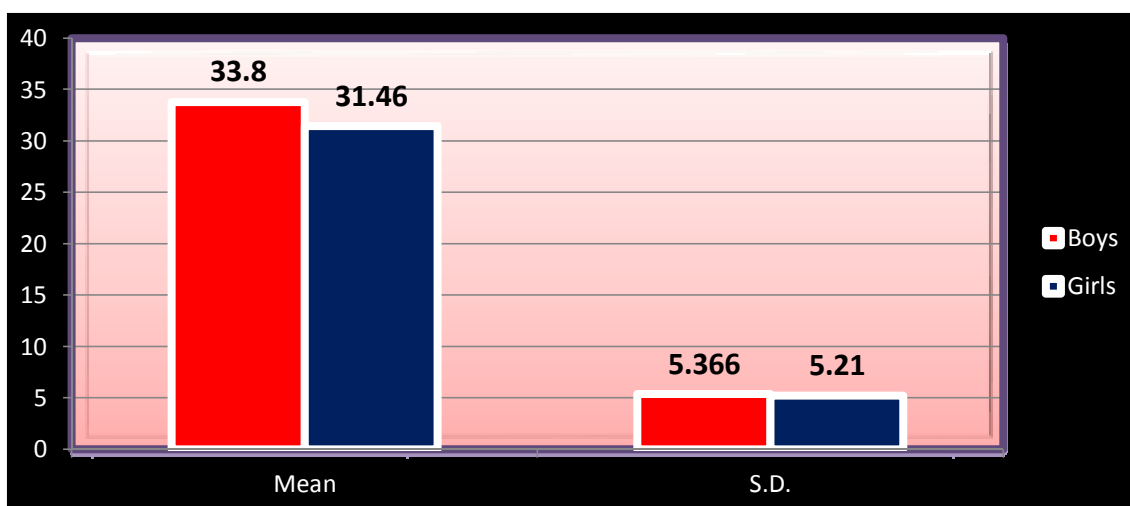
परिकल्पना :1

- **बांदा जनपद के उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों की योग जागरुकता में लैंगिक आधार पर कोई सार्थक अंतर नही है ।**

तालिका -4.61

उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों की योग जागरुकता की लैंगिक आधार पर परिगणना

विद्यार्थी	संख्या (N)	मध्यमान (M)	मानक विचलन (σ)	σ^2	क्रांतिक अनुपात गणना मान (CR)	क्रांतिक अनुपात तालिका मान	सार्थकता स्तर	परिणाम
छात्र	57	33.80	5.36	28.72	1.91	1.98	0.05	सार्थक अंतर नही है
छात्राएं	43	31.46	5.21	27.22				

df - 98

चित्र संख्या 4.71 उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों की योग जागरुकता का लैंगिक आधार पर मध्यमान एवं मानक विचलन

विश्लेषण

उपरोक्त तालिका संख्या 4.71 में उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों की लैंगिक आधार (छात्र/छात्राओं) पर योग के प्रति जागरुकता ज्ञात की गई है जिसके आधार पर देखा जा सकता है छात्रों का मध्यमान - 33.80 है तथा मानक विचलन - 5.36 है जबकि छात्राओं का मध्यमान - 31.46 है तथा मानक-विचलन-5.21 है.परिगणित क्रांतिक अनुपात 1.91 है तथा .05 स्तर पर जिसका क्रांतिक अनुपात तालिका मान 1.98 है,चूकि परिगणित क्रांतिक अनुपात (CR) मूल्य 1.91 जो कि .05 सार्थकता स्तर पर निश्चित मान 1.98 से कम है। अतः शून्य परिकल्पना उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों की योग जागरुकता मे लैंगिक आधार पर छात्र- छात्राओं मे कोई सार्थक अन्तर नही है .05 सार्थकता स्तर पर स्वीकृत की जाती है।

विवेचना-

उपरोक्त तालिका के परिणामों के आधार पर पाया गया है कि उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों में लैंगिक आधार पर छात्र-छात्राओं की योग जागरुकता में कोई सार्थक अंतर नहीं है, इसका प्रमुख कारण विद्यालय में सह-शिक्षा प्राप्त कर रहे विद्यार्थियों को समस्त सह-पाठ्यगामी क्रियाओं की तरह योग को भी बिना लैंगिक भेद-भाव के, समान रूप से कराना है। सभी छात्र-छात्राओं को एक योग शिक्षक के सानिद्ध्य में योग करने का समान अवसर मिलता है तथा छात्र-छात्राओं की योग के प्रति जागरुकता का सामाजिक परिवेश भी लगभग समान है अतः छात्र-छात्राओं की योग जागरुकता में लैंगिक आधार पर कोई सार्थक अंतर नहीं है।

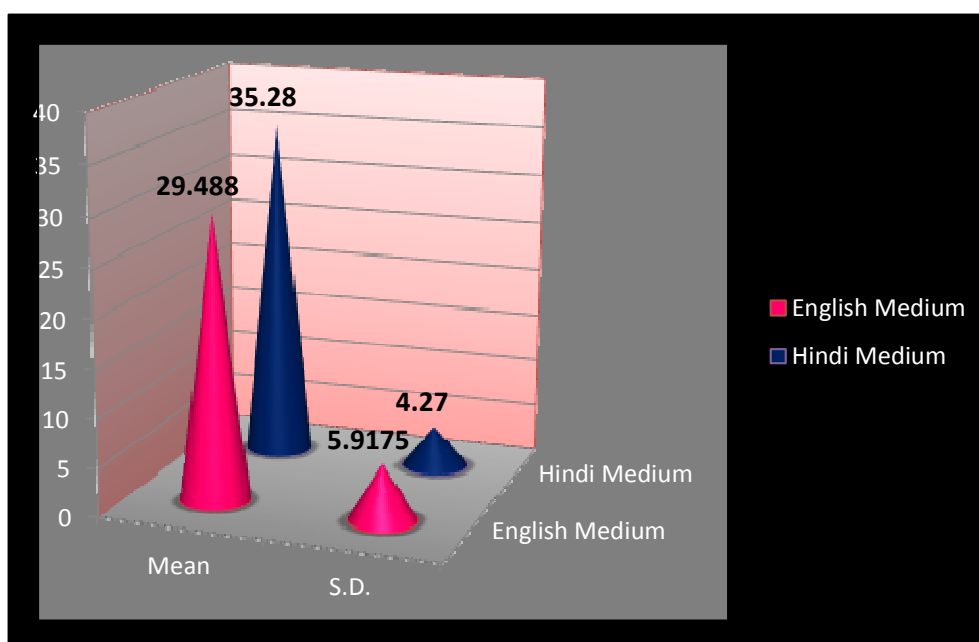
परिकल्पना:2

- **बांदा जनपद के उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों की योग जागरुकता में विद्यालय माध्यम के आधार पर कोई सार्थक अंतर नही है ।**

तालिका -4.62

उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों की योग जागरुकता की विद्यालय माध्यम आधार पर परिगणना

विद्यालय माध्यम	संख्या (N)	मध्यमान (M)	मानक विचलन (σ)	σ^2	क्रांतिक अनुपात गणना मान (CR)	क्रांतिक अनुपात तालिका मान	सार्थकता स्तर	परिणाम
अंग्रेजी	43	29.48	5.9175	35.01	3.972	1.98	0.05	सार्थक अंतर है
हिंदी	57	35.28	4.27	18.24				

df - 98

चित्र संख्या 4.72 उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों की योग जागरुकता का विद्यालय माध्यम आधार पर मध्यमान एवं मानक विचलन

विश्लेषण

उपरोक्त तालिका संख्या 4.72 में उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों की विद्यालय माध्यम(हिंदी/अंग्रेजी) के आधार पर योग जागरुकता ज्ञात की गई है जिसके आधार पर देखा जा सकता है कि उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यालयों के अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों का मध्यमान 29.48 है तथा हिंदी माध्यम के विद्यार्थियों का मध्यमान 35.28 है। अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों का मानक विचलन 5.91 है तथा हिंदी माध्यम के विद्यार्थियों का मानक विचलन 4.27 है। परिगणित क्रांतिक अनुपात (CR) मूल्य का सारणी में .05 सार्थकता स्तर पर क्रांतिक अनुपात तालिका मान 1.9845 है; चुंकि परिगणित क्रांतिक अनुपात (CR) मूल्य 3.972 जो कि .05 सार्थकता स्तर पर क्रांतिक अनुपात तालिका मान 1.9845 से बहुत अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों की योग जागरुकता में विद्यालय माध्यम के आधार पर कोई सार्थक अंतर नही है अस्वीकृत की जाती है।

विवेचना-

उपरोक्त तालिका के सांख्यिकी विश्लेषण से स्पष्ट है कि उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के योग जागरुकता पर विद्यालय माध्यम का प्रभाव है, यहां हिंदी माध्यम के विद्यार्थियों की योग जागरुकता अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों की अपेक्षा अधिक पाई गई है। इसका प्रमुख कारण अँग्रेजी माध्यम के विद्यालयों में विद्यार्थियों को प्रतिदिन योग न कराना तथा योग शिक्षा को पाठ्य-पुस्तक तक सीमित कर देना है जबकि हिंदी माध्यम के विद्यालयों में विद्यार्थियों को प्रार्थना के पश्चात् प्रतिदिन योग कराना है। विद्यार्थियों के लिये योग की उपयोगिता को ध्यान में रखते हुए प्रत्येक विद्यालय में योग-शिक्षा को अनिवार्य करने की आवश्यकता है।

5.1प्रस्तावना-

कोई भी शोध अध्ययन तब तक पूर्ण नही माना जाता जब तक उसके द्वारा किसी निष्कर्ष पर न पहुंचा जाए ।एक उत्तम शोध प्रबंध की सबसे बड़ी विशेषता यह होती है कि उसके निष्कर्ष वस्तुनिष्ठ तथा वैज्ञानिक विधियों द्वारा संग्रहित प्रदत्तों पर आधारित हो,उन पर शोधार्थी की व्यक्तिगत धारणाओं एवं अनुमानों का किंचित मात्र भी प्रभाव न पड़े ।

प्रस्तुत अध्याय में निर्धारित परिकल्पनाओं के परीक्षण से प्राप्त निष्कर्ष उल्लिखित है । इसके साथ ही शोध अध्ययन की शैक्षिक उपदेयता तथा भावी शोध हेतु सुझाव प्रस्तुत किये गये हैं।

5.2 अध्ययन के निष्कर्ष-

प्रस्तुत शोध अध्ययन का विषय "उच्च प्रथमिक स्तर के विद्यार्थियों में योग जागरुकता का अध्ययन" का समीक्षात्मक अध्ययन है। प्रश्नों का सम्पादन, वर्गीकरण, सारणीयन एवँ तत्पश्चात उनका विश्लेषण करने के उपरांत निम्नलिखित निष्कर्ष प्राप्त हुए हैं-

योग जागरुकता मापनी द्वारा प्राप्त निष्कर्ष-

5.2.1 खंड अ - प्रश्नों से प्राप्त निष्कर्ष

प्रश्न 1 "क्या आप प्रतिदिन योग करते हैं"? के प्रति 93%विद्यार्थी जागरुक हैं तथा इस प्रश्न के प्रति जागरुकता में छात्र तथा छात्राओं का प्रतिशत लगभग समान है।

प्रश्न 2 "क्या आप व्यायाम खुले व हवादार स्थान पर करते हैं ?" के प्रति 79% विद्यार्थी जागरुक हैं प्रस्तुत प्रश्न के संदर्भ में छात्रों की जागरुकता छात्राओं से अधिक है।

प्रश्न 3 “क्या आप व्यायाम प्रातः काल करते हैं?” के प्रति 89% विद्यार्थी जागरुक हैं तथा छात्राएं छात्रों की अपेक्षा अधिक जागरुक हैं।

- **प्रश्न 4** “क्या आप व्यायाम भोजन से पहले करते हैं?” के प्रति 83% विद्यार्थी जागरुक हैं तथा छात्र, छात्राओं की अपेक्षा अधिक जागरुक हैं।
- **प्रश्न 5** ”क्या आप व्यायाम के बाद विश्राम करते हैं?” के प्रति 50% विद्यार्थी ही जागरुक हैं तथा छात्र व छात्राओं के जागरुकता का प्रतिशत लगभग समान है।
- **प्रश्न 6** “क्या आप व्यायाम शांत स्थान पर करते हैं?” के प्रति 78% विद्यार्थी जागरुक हैं तथा छात्र व छात्राओं की जागरुकता का प्रतिशत लगभग समान है।
- **प्रश्न 7** “क्या आप योग किसी योग शिक्षक के सानिद्ध्य में करते हैं?” के प्रति 73% विद्यार्थी जागरुक हैं तथा छात्र व छात्राओं के जागरुकता का प्रतिशत समान है।
- **प्रश्न 8** “क्या आप योगसन करते समय दरी या कम्बल का प्रयोग करते हैं?” के प्रति 75% विद्यार्थी जागरुक हैं तथा छात्र छात्राओं की अपेक्षा अधिक जागरुक हैं।
- **प्रश्न 9** “क्या योग आपके दिनचर्या मे सम्मिलित है?” के प्रति 82% विद्यार्थी जागरुक हैं तथा छात्र व छात्राओं की जागरुकता का प्रतिशत समान है।
- **प्रश्न 10** “क्या आपके विद्यालय में योग की कक्षा चलती है?” के प्रति 84% विद्यार्थी जागरुक हैं तथा छात्र व छात्राओं की जागरुकता का प्रतिशत लगभग समान है।
- **प्रश्न 11** “क्या विद्यालय के प्रति भी आप कहीं योग करते हैं?” के प्रति 75% विद्यार्थी जागरुक है तथा छात्र व छात्राओं के जागरुकता का प्रतिशत लगभग समान है।

- **प्रश्न 12** “क्या योगाभ्यास किसी भी समय किया जा सकता है?” के प्रति 68% विद्यार्थी जागरुक है तथा छात्र व छात्राओं की योग जागरुकता का प्रतिशत लगभग समान है।

- **प्रश्न 13** “क्या प्रारम्भिक व्यायाम से शरीर के सभी अंग क्रियाशील हो जाते हैं?” के प्रति 79% विद्यार्थी जागरुक हैं तथा छात्र व छात्राओं की जागरुकता का प्रतिशत समान है।

- **प्रश्न 14** “क्या पैर का व्यायाम करने से शरीर मे थकावट आती है?” के प्रति 40% छात्र जागरुक हैं तथा छात्र छात्राओं की तुलना में अधिक जागरुक हैं।

- **प्रश्न 15** “क्या हल्की दौड सर्वोत्तम व्यायाम है?” के प्रति 87% विद्यार्थी जागरुक हैं तथा छात्र व छात्राओं की जागरुकता का प्रतिशत लगभग समान है।

5.2.2 खंड-ब प्रश्नों से प्राप्त निष्कर्ष

प्रश्न 1 “क्या व्यायाम से मन प्रसन्न और शरीर स्वस्थ रहता है?” के प्रति 96% विद्यार्थी जागरुक हैं तथा छात्र और छात्राओं की जागरुकता का प्रतिशत लगभग समान है।

प्रश्न 2 “क्या पाचनतंत्र को स्वस्थ रखने हेतु धड़ का व्यायाम नही करना चाहीए?” के प्रति 56% विद्यार्थी जागरुक हैं तथा छात्राए छात्रों की अपेक्षा अधिक जागरुक हैं।

प्रश्न 3 “क्या योगासन से शरीर कमजोर होता है?” के प्रति 50% विद्यार्थी ही जागरुक हैं छात्राएं छात्रों की अपेक्षा अधिक जागरुक हैं।

प्रश्न 4 “क्या अपने मन को अच्छे कार्यों में लगाना ही यम है?” के प्रति 65% विद्यार्थी ही जागरुक हैं तथा छात्राएं छात्रों की अपेक्षा अधिक जागरुक हैं।

प्रश्न 5 “क्या अपने मन को कार्य विशेष मे लगाना ही ध्यान है?” के प्रति 60% विद्यार्थी ही जागरुक हैं तथा छात्र और छात्राओं की जागरुकता का प्रतिशत लगभग समान है।

प्रश्न 6 “क्या व्यायाम करने से शरीर पुष्ट,लचीला और शक्तिशाली बनता है?” के प्रति 76% विद्यार्थी जागरुक हैं तथा छात्राएं छात्रों की अपेक्षा अधिक जागरुक हैं।

प्रश्न 7 “क्या पैरों की मांसपेशियॉ पद्मासन से मजबूत और लचकदार बनती हैं?” के प्रति 56% विद्यार्थी ही जागरुक हैं तथा छात्र छात्राओं की अपेक्षा अधिक जागरुक हैं।

प्रश्न 8 “क्या रक्त शोधन की क्रिया में मत्स्यासन से सुधार होता है?” के प्रति 62% विद्यार्थी ही जागरुक है तथा छात्र छात्राओं की अपेक्षा अधिक जागरुक हैं।

प्रश्न 9 “क्या व्यायाम के आसनों का अभ्यास धीरे-धीरे करना चाहिये?” के प्रति 60% विद्यार्थी ही जागरुक है तथा छात्रायें छात्रों से अधिक जागरुक है।

प्रश्न 10 “क्या चक्रासन एक कठिन आसन है?” के प्रति 53% विद्यार्थी ही जागरुक हैं तथा छात्रायें छात्रों की अपेक्षा अधिक जागरुक हैं।

प्रश्न 11 “क्या धनुरासन से पेट और नितम्ब की अतिरिक्त चर्बी कम होती है?” के प्रति 58% विद्यार्थी ही जागरुक हैं तथा छात्र छात्राओं से अधिक जागरुक है।

प्रश्न 12 “क्या पद्मासन से रीढ़ की हड्डी मजबूत बनती है?” के प्रति 70% विद्यार्थी ही जागरुक हैं तथा छात्रायें छात्रों की तुलना में अधिक जागरुक हैं।

प्रश्न 13 “क्या अष्टांग योग का प्रथम अंग समाधि है?” के प्रति 58% विद्यार्थी ही जागरुक हैं तथा छात्रायें छात्रों की तुलना में अधिक जागरुक हैं।

प्रश्न 14 “क्या व्यायाम करने से शरीर में शिथिलता आती है?” के प्रति 52% विद्यार्थी ही जागरुक हैं तथा छात्रायें छात्रों की अपेक्षा अधिक जागरुक हैं।

प्रश्न 15 “क्या महर्षि पतंजलि के अष्टांगिक योग के आठ अंग हैं?” के प्रति 73% विद्यार्थी ही जागरुक हैं तथा छात्र छात्राओं की तुलना में अधिक जागरुक हैं।

5.2.3 खंड-स प्रश्नों से प्राप्त निष्कर्ष

प्रश्न 1 “भारत में पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया गया ?” के प्रति 77% विद्यार्थी ही जागरुक हैं तथा छात्र छात्राओं की अपेक्षा अधिक जागरुक हैं।

प्रश्न 2 “योग के प्रणेता कौन हैं?” के प्रति 58% विद्यार्थी ही जागरुक हैं तथा छात्रायें छात्रों की अपेक्षा अधिक जागरुक है।

प्रश्न 3 “किस अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम ने गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाया?” के प्रति 70% विद्यार्थियों जागरुक हैं तथा छात्र ,छात्राओं की अपेक्षा अधिक जागरुक हैं।

प्रश्न 4 “अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2018 की थीम क्या थी?” के प्रति 46% विद्यार्थी ही जागरुक हैं तथा छात्र छात्राओं की अपेक्षा अधिक जागरुक हैं।

प्रश्न 5 “भारत में अंतर्राष्ट्रीय योग का उत्सव किस मंत्रालय द्वारा आयोजित किया जाता है?” के प्रति 46% विद्यार्थी ही जागरुक है तथा छात्राए छात्रों की अपेक्षा अधिक जागरुक हैं।

प्रश्न 6 "योग का जन्मदाता देश कौन सा है?" के प्रति 73% विद्यार्थी जागरुक हैं तथा छात्र व छात्राओं की जागरुकता का प्रतिशत लगभग समान है।

प्रश्न 7 "श्वास पर नियन्त्रण रखने की प्रक्रिया को क्या कहते हैं?' के प्रति 56% विद्यार्थी ही जागरुक हैं तथा छात्राएं छात्रों की तुलना मे अधिक जागरुक हैं।

प्रश्न 8 पूरक रेचक कुम्भक चरण हैं?" के प्रति 55% विद्यार्थी ही जागरुक हैं तथा छात्र व छात्राओं की जागरुकता का प्रतिशत लगभग समान है।

प्रश्न 9 "प्राणायाम में श्वास को खींचकर कुछ समय अंदर रखना क्या कहलाता है?" के प्रति 41% विद्यार्थी ही जागरुक हैं तथा छात्र व छात्राओं की जागरुकता का प्रतिशत लगभग समान है।

प्रश्न10 "प्राणायाम में श्वास को अंदर खींचना क्या कहलाता है?" के प्रति 58% विद्यार्थी ही जागरुक हैं तथा छात्र छात्राओं की तुलना में अधिक जागरुक हैं।

प्रश्न 11 "प्राणायाम में श्वास को बाहर निकालने की क्रिया क्या कहलाती है?" के प्रति 54% विद्यार्थी ही जागरुक हैं तथा छात्र छात्राओं की तुलना में अधिक जागरुक हैं।

प्रश्न 12 "आसन का क्या अर्थ है?" के प्रति 54% विद्यार्थी ही जागरुक हैं तथा छात्र व छात्राओं की जागरुकता लगभग समान है।

प्रश्न 13 "यम कितने प्रकार के होते हैं?" के प्रति 50% विद्यार्थी ही जागरुक है तथा छात्र व छात्राओं की जागरुकता का प्रतिशत लगभग समान है।

प्रश्न 14 "पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस विश्व के कितने देशों ने मनाया था?" के प्रति 51% विद्यार्थी ही जागरुक हैं तथा छात्राएं छात्रों की अपेक्षा अधिक जागरुक हैं।

प्रश्न 15 “अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस प्रतिवर्ष कब मनाया जाता है?” के प्रति 60% विद्यार्थी ही जागरुक हैं तथा छात्राएं छात्रों की अपेक्षा अधिक जागरुक हैं।

प्रश्न 16 “निम्न में से किसकी शक्ति बढ़ानें का त्राटक एक सरल उपाय है?” के प्रति 42% विद्यार्थी ही जागरुक हैं तथा छात्र छात्राओं की तुलना में अधिक जागरुक हैं।

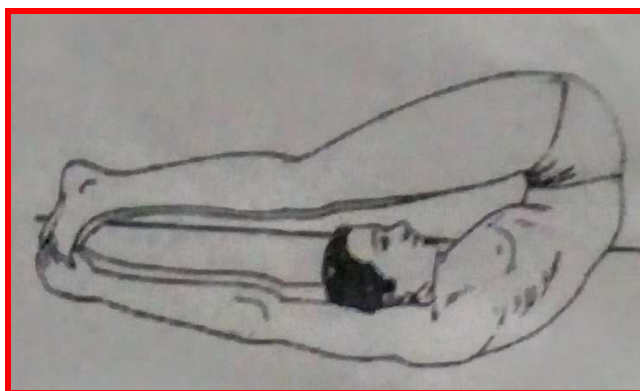
प्रश्न 17 “सभी योग मार्ग का क्या लक्ष्य है?” के प्रति 63% विद्यार्थी ही जागरुक हैं तथा छात्र व छात्राओं में योग जागरुकता का प्रतिशत लगभग समान है।

प्रश्न 18 “राजयोग का दूसरा नाम क्या है?” के प्रति 57% विद्यार्थी ही जागरुक हैं तथा छात्र, छात्राओं की तुलना में अधिक जागरुक हैं।

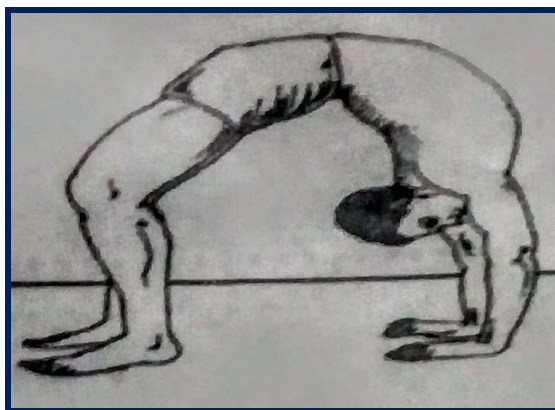
प्रश्न 19 “योग का सामान्य अर्थ क्या है?” के प्रति 54% विद्यार्थी ही जागरुक हैं तथा छात्राएं छात्रों की तुलना में अधिक जागरुक हैं।

प्रश्न 20 “योग शब्द की उत्पत्ति किस भाषा से हुई है?” के प्रति 49% विद्यार्थी ही जागरुक हैं तथा छात्र छात्राओं की तुलना में अधिक जागरुक हैं।

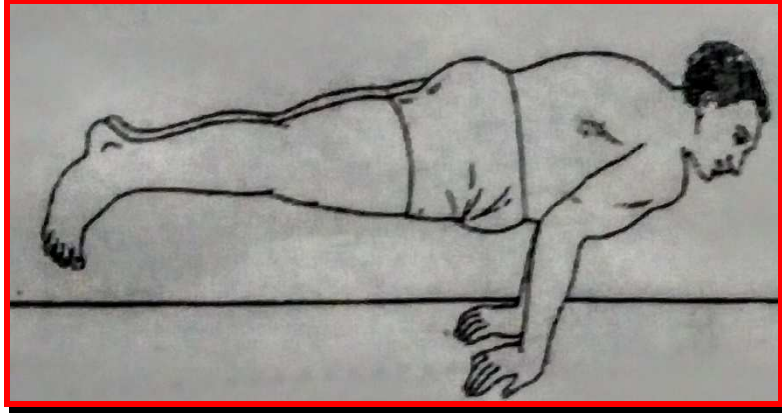
5.2.4 खंड -द प्रश्नों से प्राप्त निष्कर्ष

प्रश्न 1

चित्र संख्या-5.1 (हलासन)

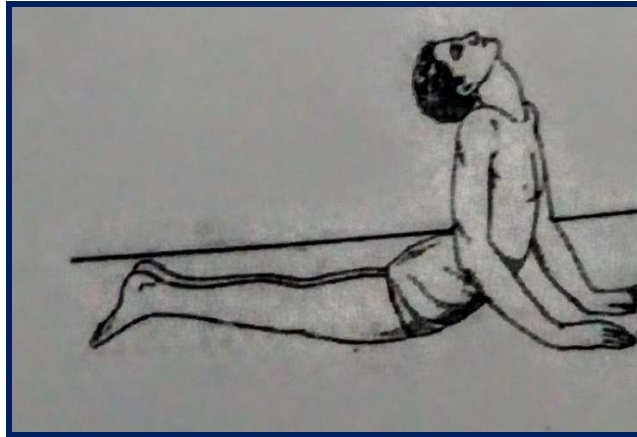
उपरोक्त आसन के प्रति कोई भी विद्यार्थी परिचित नही है ।

प्रश्न 2

चित्र संख्या-5.2 (चक्रासन)

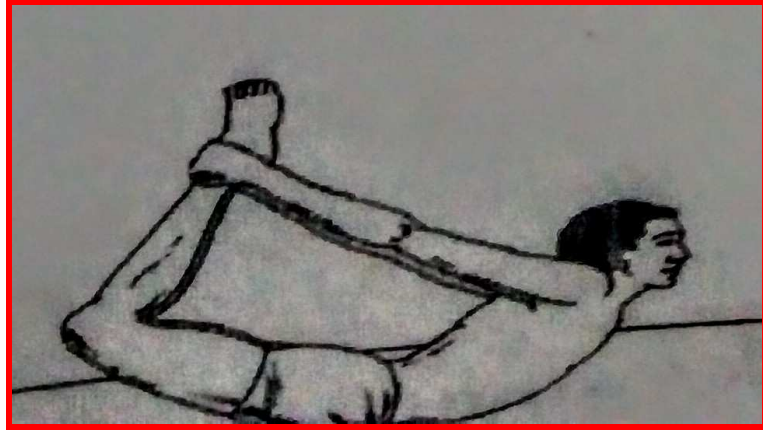
*उपरोक्त आसन से केवल 21% विद्यार्थी ही परिचित हैं तथा छात्राएं छात्रों की अपेक्षा अधिक परिचित हैं। अधिकतर विद्यार्थी इस आसन के विषय में जानकरी नही रखते हैं।

प्रश्न 3

चित्र संख्या-5.3 (मयूरासन)

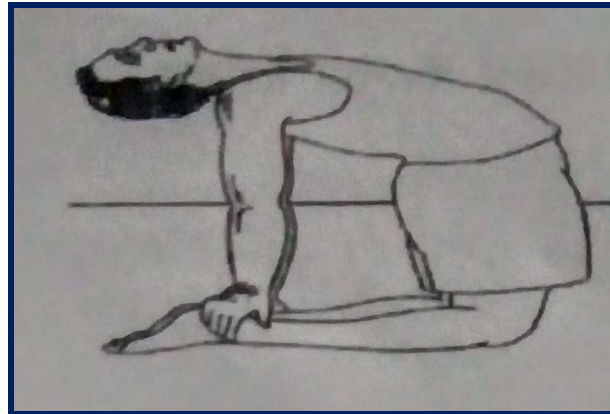
*उपरोक्त आसन से केवल 7% विद्‌यार्थी ही परिचित हैं स्पष्ट है कि अधिकतर विद्‌यार्थी इस आसन के विषय मे जानकारी नही रखते हैं।

प्रश्न 4

चित्र संख्या-5.4 (भुजंगासन)

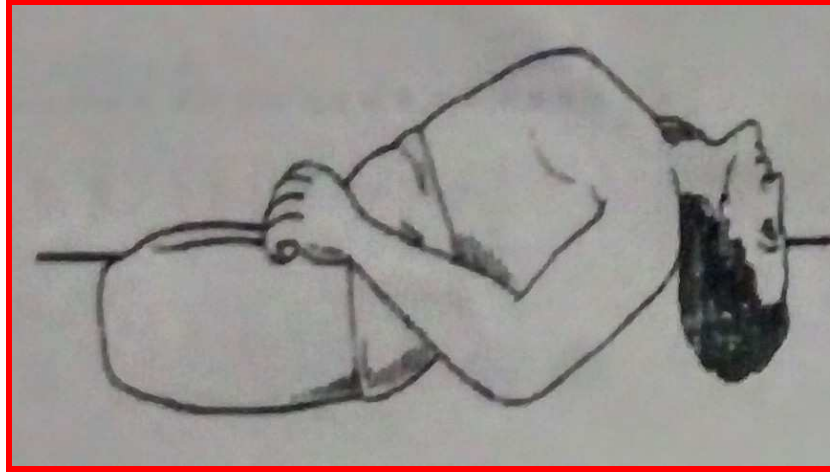
*उपरोक्त आसन से केवल 15% विद्‌यार्थी ही परिचित हैं अतः स्पष्ट है कि अधिकतर विद्‌यार्थी इस आसन के विषय मे जानकारी नही रखते हैं।

प्रश्न 5

चित्र संख्या 5.5 (धनुरासन)

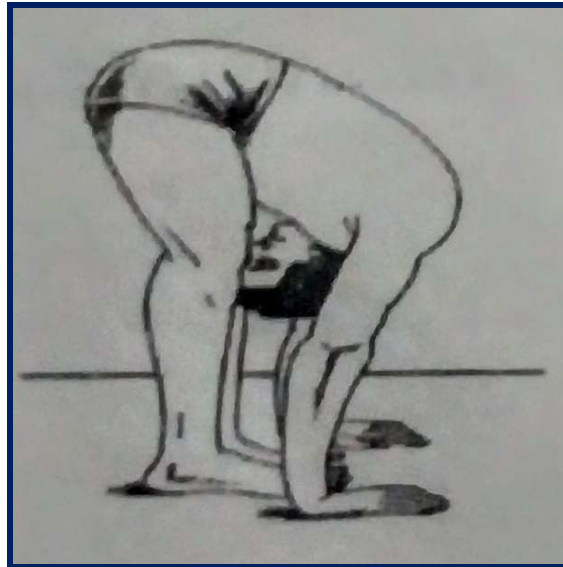
*उपरोक्त आसन से केवल 7% विद्यार्थी ही परिचित हैं अतः स्पष्ट है कि अधिकतर विद्यार्थी इस आसन की जानकारी नही रखते हैं।

प्रश्न 6

चित्र संख्या 5.6 (उष्ट्रासन)

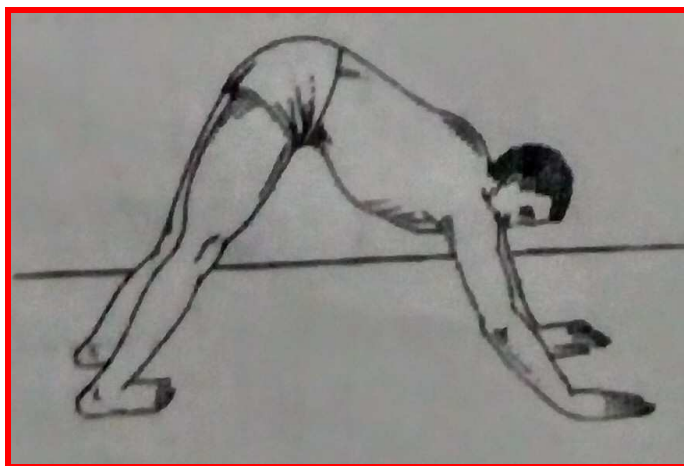
*उपरोक्त आसन से केवल 4% विद्यार्थी ही परिचित हैं अतः कहा जा है कि इस आसन की जानकारी विद्यार्थियों में नगण्य है।

प्रश्न 7

चित्र संख्या 5.7 (मत्स्यासन)

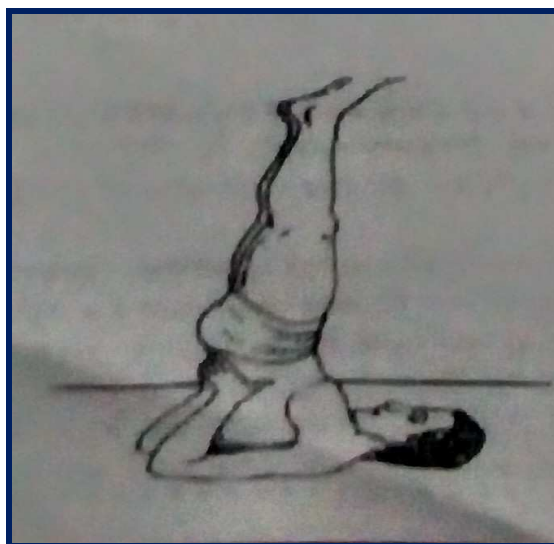
*उपरोक्त आसन से केवल 4% विद्यार्थी ही परिचित हैं अतः अधिकतर विद्यार्थी इस आसन की जानकारी नहीं रखते हैं।

प्रश्न 8

चित्र संख्या 5.8 (हस्त-पादासन)

*उपरोक्त आसन से कोई भी विद्यार्थी परिचित नही है अतः विद्यार्थियों मे जागरुकता का प्रतिशत शून्य है।

प्रश्न 9

चित्र संख्या 5.9 (भूधरासन)

*उपरोक्त आसन से कोई भी विद्यार्थी परिचित नही है अतः विद्यार्थियों मे जागरुकता का प्रतिशत शून्य है।

प्रश्न 10

चित्र संख्या 5.10 (उर्ध्व सर्वांगासन)

*उपरोक्त आसन से कोई भी विद्यार्थी परिचित नही है अतः विद्यार्थियों मे जागरुकता का प्रतिशत शून्य है।

अतः स्पष्ट है कि अधिकतर विद्यार्थी आसनों के नाम तथा उनसे होने वाले लाभ से परिचित नही हैं।

5.2.5 परिकल्पना 1 के निष्कर्ष-

*शोध अध्ययन के आंकड़ों के सांख्यिकीय विश्लेषण के पश्चात प्रथम परिकल्पना बांदा जनपद के उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों की योग जागरुकता में लैंगिक आधार पर छात्र-छात्राओं में कोई सार्थक अंतर नही है,में

छात्र-छात्राओं में योग के प्रति जागरुकता से सम्बंधित निष्कर्ष-

* योग जागरुकता मापनी के खंड-अ में विद्यार्थियों के योग सम्बंधि व्यक्तिगत रुचि के प्रश्न हैं कुल 15 में से 8 प्रश्नों में छात्रों तथा 7 प्रश्नों में छात्राओं का प्रतिशत अधिक रहा अतः छात्र और छात्राओं की योग के प्रति व्यक्तिगत रुचि लगभग समान रही।

*योग जागरुकता मापनी के खंड-ब में कक्षा 6 से 8 तक के पाठ्यक्रम पर आधारित प्रश्न सम्मिलित हैं जिसके 15 में से 7 प्रश्नों पर छात्रों तथा 8 प्रश्नों पर छात्राओं का प्रतिशत अधिक रहा है। अतः पाठ्यक्रम के अनुसार छात्र व छात्राओं की योग जागरुकता लगभग समान रही है।

*योग जागरुकता मापनी के खंड-स योग के सामान्य ज्ञान के प्रश्नों पर आधारित है, जिसके 20 में से 11 प्रश्नों पर छात्रों की जागरुकता का प्रतिशत अधिक रहा जबकि 9 प्रश्नों पर छात्राओं की जागरुकता का प्रतिशत अधिक रहा अतः योग के सामान्य ज्ञान में छात्र , छात्राओं से अधिक जागरुक हैं।

* योग जागरुकता मापनी के खंड-द में आसनों के चित्रात्मक प्रश्न दिये गये हैं जिनके नाम विद्यार्थियों से पूछे गये 10 में से 4 प्रश्नों पर छात्राओं की जागरुकता का प्रतिशत अधिक रहा तथा 2 प्रश्नों पर छात्रों की जागरुकता का प्रतिशत अधिक रहा जबकि 4 प्रश्नों पर दोनों की जानकारी शून्य रही। अतः आसनों के प्रति छात्राएं

छात्रों की तुलना में अधिक जागरुक हैं,परंतु अधिकतर विद्यार्थियों में आसन के प्रति जागरुकता का अभाव पाया गया।

निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि सभी खंडों के सांख्यिकीय विश्लेषण में पाया गया कि उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों की योग जागरुकता में लैंगिक आधार पर कोई सार्थक अंतर नही है। छात्र-छात्राओं में योग जागरुकता का स्तर समान पाया गया।

5.2.5परिकल्पना 2 के निष्कर्ष

शोध अध्ययन के आंकड़ों के सांख्यिकीय विश्लेषण के पश्चात द्वितीय परिकल्पना बांदा जनपद के उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों की योग जागरुकता में विद्यालय माध्यम के आधार पर कोई सार्थक अंतर नही है,में

विद्यार्थियों की विद्यालय माध्यम के आधार पर योग जागरुकता से सम्बंधित निष्कर्ष-

*योग जागरुकता मापनी के खंड-अ में विद्यार्थियों के योग सम्बंधी व्यक्तिगत रुचि के प्रश्न हैं जिसके कुल 15 प्रश्नों में से 13 प्रश्नों पर हिंदी माध्यम के विद्यार्थियों का जागरुकता प्रतिशत अधिक रहा है जबकि 2 प्रतिशत पर अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों का जागरुकता प्रतिशत अधिक रहा है। अतः स्पष्ट है कि योग सम्बंधि व्यक्तिगत रुचि के प्रश्नों पर हिंदी माध्यम के विद्यार्थी अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों से अधिक जागरुक हैं।

*योग जागरुकता मापनी के खंड-ब में कक्षा 6 से 8 तक के पाठ्यक्रम पर आधारित प्रश्नों पर 15 में से 10 प्रश्नों पर हिंदी माध्यम के विद्यार्थियों का जागरुकता प्रतिशत अधिक रहा है जबकि 5 प्रश्नों पर अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों का जागरुकता प्रतिशत अधिक रहा है।अतः स्पष्ट है कि योग के पाठ्यक्रम आधारित प्रश्नों पर हिंदी माध्यम के विद्यार्थी अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों से अधिक जागरुक है।

*योग जागरुकता मापनी के खंड-स में योग के सामान्य ज्ञान पर आधारित प्रश्नों में 20 में से 13 प्रश्नों पर हिंदी माध्यम के विद्यार्थियों का जागरुकता प्रतिशत अधिक रहा है जबकि 7 प्रश्नों पर अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों का जागरुकता प्रतिशत अधिक रहा है।अतः स्पष्ट है कि योग के सामान्य ज्ञान में हिंदी माध्यम के विद्यार्थी अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों से अधिक जागरुक हैं।

*योग जागरुकता मापनी के खंड-द के आसन के चित्रात्मक प्रश्नों मे 10 मे से 4 प्रश्नों पर हिंदी माध्यम के विद्यार्थियों की जागरुकता का प्रतिशत अधिक रहा है तथा अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों की जागरुकता का प्रतिशत शून्य हैं जबकि 6 प्रश्नों पर दोनों विद्यार्थियों की जागरुकता का प्रतिशत शून्य है।अतः स्पष्ट है कि आसनों की जागरुकता के विषय में हिंदी माध्यम के विद्यार्थियों की जागरुकता अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों से अधिक है परंतु दोनों ही माध्यम के विद्यार्थियों मे आसन की जागरुकता का अभाव पाया गया।

निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि सभी खंडों के सांख्यिकीय विश्लेषण में पाया गया कि उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों की योग जागरुकता में विद्यालय माध्यम के आधार पर सार्थक अंतर पाया गया।हिंदी माध्यम के विद्यार्थी अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों की तुलना में योग के प्रति अधिक जागरुक पाये गये।

5.3 शैक्षिक निहितार्थ-

किसी भी शोध की वास्तविक सार्थकता तब होती है जब वह समाजोपयोगी हो। प्रस्तुत शोध प्रबंध, शिक्षकों,विद्यार्थियों तथा अभिभावकों के लिये उपयोगी हो सकेगा.स्वस्थ शरीर में स्वस्थ शिक्षा का निवास सम्भव है और यह कार्य योग से सम्भव है।योग से शरीर को रोगों से मुक्ति मिलती है और मन को भी शक्ति प्रदान करता है, कड़ी प्रतियोगिता के दौर में विद्यार्थी आत्म विश्वास खो बैठते हैं और मन से कमजोर हो जाते हैं इसलिये विद्यार्थियों को योग शिक्षा देना बहुत आवश्यक है।

*छात्र व छात्राएं लैंगिक आधार पर किये गये भेद-भाव के बिना समान रूप से योग को अपने जीवनचर्या का हिस्सा बना सकेंगे।

*प्रत्येक विद्यार्थी में योग के प्रति व्यक्तिगत रुचि जाग्रत हो सकेगी।

*विद्यार्थियों में पाठ्यक्रम में पढ़ाये जाने वाले योग शिक्षा के प्रति जागरुकता का विकास हो सकेगा।

*योग के सामान्य ज्ञान तथा वर्तमान में योग की महत्ता से विद्यार्थी परिचित हो सकेंगे।

*विभिन्न आसनों के प्रति विद्यार्थियों में रुचि जाग्रत हो सकेगी तथा उसे करके वह अपने जीवन को स्वस्थ बना सकेंगे।

*योग के प्रति जागरुक विद्यार्थी एक शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ मानव संसाधन के रूप में निर्मित होंगे जो एक स्वस्थ समाज का निर्माण कर सकेंगे।

*शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहना प्रत्येक विद्यार्थी का अधिकार है और यह स्वास्थ्य योग प्रदान करता है अतः समान रूप से प्रत्येक माध्यम के विद्यालय में योग की शिक्षा दी जा सकेगी तथा विद्यार्थी योग के महत्व से परिचित हो सकेंगे।

*प्रत्येक माध्यम के विद्यार्थियों को योग की शिक्षा देना एक शिक्षक का पावन कर्तव्य है जिसके लिये शिक्षक जागरुक हो सकेंगे।

5.4 अध्ययन के सुझाव-

वर्तमान दौर में प्रतियोगिता , प्रतिस्पर्धा , तनाव के युग में योग शिक्षा की आवश्यकता आज समस्त विश्व मान रहा है। योग विद्यार्थी को शारीरिक व मानसिक दोनों ही रूपों में प्रबल बनाता है, साथ ही मन और मस्तिष्क को स्थिरिता प्रदान करता है जिससे विद्यार्थी एक स्वस्थ जीवनशैली अपना सकता है।

आज योग के चमत्कार को तो पूरी दुनिया ने स्वीकार किया है इसी वजह से विभिन्न देशों में योग शिक्षा को अनिवार्य किया गया है। योग के प्रभाव को देखते हुए आज चिकित्सक एवं वैज्ञानिक भी योग के अभ्यास की सलाह देते हैं। विद्यार्थी जीवन के लिये योग बहुत उपयोगी है।

5.4.1विद्यार्थियों के लिये सुझाव-

*विद्यार्थियों को विभिन्न आसनों तथा उनके लाभ व महत्व के प्रति जागरुक करने की आवश्यकता है।

*योग को विद्यार्थियों की जीवनचर्या का अंग़ बनाने की आवश्यकता है।

*विद्यालयों में समय समय पर विभिन्न योग जागरुकता कार्यक्रम कराना चाहिये।

*विद्यालय में प्रार्थना के पश्चात बच्चों को योगासन करते हुए योगासनों के लाभ से अवगत कराना चाहिए।

*महर्षि पतंजलि के अष्टांगिक योग मार्ग के अनुसार विद्यार्थियों की जीवनशैली को ढालने का प्रयास करना चाहिये ।

*प्रत्येक विद्यालय में योगासन कक्ष हो तथा एक कुशल योग शिक्षक के सानिध्य में बच्चों को योग करना चाहिये।

5.4.2शिक्षकों के लिये सुझाव-

* वर्तमान तनाव व प्रतियोगिता से से पूर्ण इस युग में योग के महत्व को पूरी दुनिया स्वीकार कर रही है। शिक्षकों को योग के विभिन्न अंग व उनसे होने वाले लाभ के प्रति जागरुक होना अत्यंत आवश्यक है,अतः शिक्षकों को योगासनों में दक्ष होना आवश्यक है।

* शिक्षण कार्य करते समय शिक्षकों को तनावमुक्त व ऊर्जावान बने रहना आवश्यक है तभी शिक्षण प्रभावी हो सकता है,इसके लिये शिक्षकों को योग को अपनी जीवनशैली का हिस्सा बनाने की आवश्यकता है।

* एक सकारात्मक विचारों वाला तनावमुक्त, ऊर्जावान, शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ शिक्षक ही विद्यार्थियों को एक अच्छे ऊर्जावान मानव संसाधन के रूप में निर्मित कर देश व समाज की प्रगति में अपना योगदान दे सकता है।

5.4.3 प्रबंधतंत्र के लिये सुझाव

प्रस्तुत अध्ययन के आधार पर प्रबंधतंत्र के लिये निम्नलिखित सुझाव हैं

*विद्यार्थियों, शिक्षकों तथा विद्यालय में कार्यरत प्रत्येक कर्मचारी को योगासनों के प्रति जागरुक करने के लिये योग से जुड़े विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन करना चाहिए।

* विद्यालय में एक योग्य, प्रशिक्षित योग शिक्षक को नियुक्त करना चाहिए तथा सभी विषयों की भांति योग का भी एक पीरियड चलाना चाहिए।

* विद्यालय में प्रार्थना के पश्चात् सभी विद्यार्थियों, शिक्षकों तथा अन्य कर्मचारियों को एक साथ किसी योग्य योग-शिक्षक के सानिद्ध्य में प्रतिदिन योग करना आवश्यक किया जाना चाहिए।

5.4.4 नीति निर्धारकों के लिये सुझाव

प्रस्तुत शोध प्रबंध के आधार पर नीति निर्धारकों के लिये निम्नलिखित सुझाव हैं

* विद्यार्थियों के व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास हेतु नीति निर्धारकों को योग से सम्बंधित विभिन्न प्रशिक्षण कार्यक्रमों को अनिवार्य रूप से लागू करना चाहिए।

* शिक्षा सम्बंधी बनाई जाने वाली नीतियों में योग प्रशिक्षण कार्यक्रम को स्थान देना चाहिए।

5.5 भावी शोध के निमित्त सुझाव-

प्रस्तुत लघुशोध प्रबंध सीमित साधनों के कारण विस्तृत रूप में नही किया जा सका अतः भविष्य में भी इस दिशा में महत्वपूर्ण कार्य किये जा सकते हैं।

*बांदा जनपद के अतिरिक्त ,उत्तर प्रदेश के अन्य जिलों के भी उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यालयों के विद्यार्थियों पर एक शोधकार्य किया जा सकता है।

*अंग्रेजी व हिंदी माध्यम के अतिरिक्त अन्य माध्यमों जैसे संस्कृत ,उर्दु आदि के विद्यार्थियों की योग जागरुकता का तुलनात्मक अध्ययन किया जा सकता है।

*उच्च प्राथमिक स्तर के अतिरिक्त, माध्यमिक स्तर, उच्च माध्यमिक स्तर अथवा महाविद्यालयी स्तर के विद्यार्थियों की योग जागरुकता का अध्ययन किया जा सकता है।

*उच्च प्राथमिक तथा उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के योग जागरुकता का तुलनात्मक अध्ययन किया जा सकता है।

*उत्तर प्रदेश तथा किसी अन्य राज्य के विद्यार्थियों की योग जागरुकता का तुलनात्मक अध्ययन किया जा सकता है।

*विभिन्न व्यवसायिक पाठ्यक्रमों में अध्ययनरत विद्यार्थियों की योग जागरुकता का तुलनात्मक अध्ययन किया जा सकता है।

*विद्यार्थियों तथा शिक्षकों की योग जागरुकता का तुलनात्मक अध्ययन किया जा सकता है।

*सरकारी तथा निजि महाविद्यालय के विद्यार्थियों की योग जागरुकता का तुलनात्मक अध्ययन किया जा सकता है।

*सरकारी तथा निजि माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों की योग जागरुकता का तुलनात्मक अध्ययन किया जा सकता है।

*ग्रामीण और शहरी विद्यालय के विद्यार्थियों की योग जागरुकता का तुलनात्मक अध्ययन किया जा सकता हैं।

संदर्भ ग्रंथ सूची

पुस्तकें

1.गुप्ता,एस.पी.(2017)।*अनुसंधान संदर्शिका,सम्प्रत्यय,कार्यविधि,एवं प्रविधि* ।
इलाहाबाद:शारदा पुस्तक भवन।

2.दूबे, डॉ.सत्य नारायण “शरतेंदु”(2018)।*योग-शिक्षा व स्व-विकास* । इलाहाबाद: शारदा पुस्तक भवन।

3.योगिराज, श्री स्वामी सियाराम जी(2004)।*पातंजल्योगप्रदीप* । गोरखपुर:गीतप्रेस।

4.केने,डॉ.अनूप, माहुरकर,डॉ.अनुश्री, वालके,डॉ.अनिल(2019)।*योग शिक्षा* । नई दिल्ली: स्पोर्ट्स पब्लिकेशन।

5. जैन,राजीव”त्रिलोक”(2008)।*सम्पूर्ण योग विद्या* । नई दिल्ली:मंजुल पब्लिकेशन हाऊस प्राइवेट लिमिटेड।

शोध प्रबंध-

6.गर्ग,सुनील कुमार(2006)।*योग का खेलकूद के उत्कृष्ट प्रदर्शन में योगदान.*शोध प्रबंध, महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय, रोहतक।

<http://hdl.handle.net/10603/16331>

7. कुमारी, प्रेम (1991)।*पतंजलि योग की दृष्टि से श्रीमद्भागवत पुराण का अनुशीलन* ।शोध प्रबंध, दयालबाग एजुकेशनल इंस्टिट्यूट, आगरा।

<http://hdl.handle.net/10603/16331>

8. औदिच्य,हिमांशु (2012)।*उच्च प्राथमिक स्तर पर शिक्षक जवाबदेही निर्वहन का समीक्षात्मक अध्ययन* ।लघुशोध प्रबंध,सुरेश ज्ञान विहार विश्वविद्यालय, जगतपुरा,जयपुर।

<http://hdl.handle.net/10603/16331>

9. अग्रवाल, तनूजा (1999)।*विशिष्ट समूहों की शैक्षिक उपलब्धि के मनोसामाजिक संगठनात्मक तथा असंगठनात्मक कारक एक विश्लेषण* । शोधप्रबंध, दयालबाग एजुकेशनल इंस्टिट्यूट, आगरा

<http://hdl.handle.net/10603/207692>

10. कुमारी, मंजू (2005)।*मलीन बस्तियों में निवास करने वाले विशिष्ट जाति समूह की लड़कियों का शिक्षिक व्यवसायिक स्तर तथा उनकी शिक्षा के प्रति अभिभावकों का अभिमत* ।शोधप्रबंध, दयालबाग एजुकेशनल इंस्टिट्यूट, आगरा।

< http://hdl.handle.net/10603/207595 >

11. सिंह, रंजीत (2006)।*जौनपुर जिले की सनातन उपाधि हेतु अध्ययनरत छात्रों की आधुनिकता के प्रति अभिवृत्ति का एक अध्ययन* ।शोधप्रबंध, वीर बहादुर सिंह पूर्वांचल विश्वविद्यालय, जौनपुर।

< http://hdl.handle.net/10603/177669 >

12. गौड़, यशवंती (2013)।*जयपुर जिले के बी.एस.टी.सी. संगठनों में शिक्षिक गुणवत्ता हेतु किये जा रहे प्रयास* ।शोधप्रबंध, बनस्थलि विश्वविद्यालय राजस्थान।

< http://hdl.handle.net/10603/144125 >

वेबलिंक-

13 योग:क्या है योग? The Art of Living

< https://www.artofliving.org/in-hi/yoga >

14.योग की शिक्षा में आवश्यकता

< https://www.vicharbindu.com/yoga-education-in-hindi/ >

15.योग का जीवन में महत्व एवं लाभ < https://jagruk.in/yoga-ka-jeevan-me-mahatv-aur-laabh/ >

16.योग का अर्थ परिभाषा एवं उद्देश्य

< https://www.scotbuzz.org/2018/03/yog.html?m=1 >

17.योग: इसकी उत्पत्ति,इतिहास एवं विकास < https://mea.gov.in/in-focus-article-hi.htm?25096/Yoga+Its+History+and+Development >

18.योग क्या है ? योग के लाभ, नियम, प्रकार, और आसन < https://www.stylecraze.com/hindi/yoga-ke-fayde-niyam-aur-prakar-in-hindi/ >

19.योग का प्रभाव < https://m-hindi.webdunia.com/article/yoga-articles/ >

13. विद्यार्थियों में योग शिक्षा का महत्व < https://jagruk.in/vidhyarthiyo-ke-liye-yog-siksha-ka-mahatv/ >

बांदा का मानचित्र

District Map of Banda

BANDA
DISTRICT MAP

Chandwara
Jaspura
Pailani
Palra
Hamirpur
Fatehpur
Marka
Tindwari
Ingua
Paprenda
Murwal
Kamasin
BANDA
To Mahoba
Khairar
Bisenda
Oran
Khurhand
Chitrakut
Girwan
Atarra
To Allahabad
Badausa
NH - 76
MADHYA
PRADESH

LEGEND
National Highway
Major Road
Railway
District Boundary
State Boundary
River
District HQ
Other Town

Map not to Scale

जल-थल से नभ तक योग का डंका

योग दिवस

सागर की लहरों पर योग शक्ति

धर्म से परे

हम सब रामदेव

देश में 3% वयस्क ही ई सिगरेट के प्रति जागरूक

कस्बों में भी योग दिवस की धूम

स्कूलों और सरकारी कार्यालय में योग दिवस, अधिकारी, विद्यार्थी भी शामिल

अमर उजाला ब्यूरो

बबेरू। जेपी शर्मा इंटर कालेज में योग दिवस पर प्रशिक्षक रामखिलावन गुप्ता व मीनाक्ष साहू ने योगा कराया। एसडीएम अरविंद कुमार तिवारी, नगर पंचायत अध्यक्ष विजय पाल सिंह, नायब तहसीलदार जितेंद्र सिंह, प्रधानाचार्य डा.अनिल कुमार सिंह, प्रधान केशव प्रजापति, स्टेनो रईस खां, कानूनगो वीरेंद्र सिंह, नरेंद्र अवस्थी, शैलेंद्र मिश्रा, जमुना गुप्ता आदि और ललित कला मंच तथा पतंजलि योग व गायत्री मंदिर के लोग शामिल रहे।

नरैनी। राजकुमार इंटर कालेज में योग प्रशिक्षक राम सिंह ने योग कराया। डिप्टी कलेक्टर महेंद्र सिंह, नगर पंचायत अध्यक्ष ओममणि वर्मा, डा.बीएस राजपूत, एडीओ रमेश कुशवाहा, प्रधानाचार्य राघवेंद्र सिंह, जमुना प्रसाद पांडेय, देवेंद्र भदौरिया, सुरेंद्र मस्ताना, कल्लूराम जाटव सहित स्टाफ कर्मी शामिल रहे। कोतवाली में क्षेत्राधिकारी कुलदीप गुप्ता और प्रभारी निरीक्षक दुर्गविजय सिंह सहित थाना स्टाफ ने योगाभ्यास किया। गिरवां प्रतिनिधि के मुताबिक थाने में थानाध्यक्ष अरविंद कुमार त्रिवेदी के नेतृत्व में योग दिवस मनाया गया। डा.बीआर अंबेडकर महाविद्यालय में छात्र-छात्राओं, स्टाफ ने योगाभ्यास किया। उधर, बड़ोखर बुजुर्ग गांव में राजकीय हाईस्कूल में आचार्य राजाराम और बैद्य उदयभान [illegible] सिंह राजपूत के निर्देशन में योगाभ्यास हुआ। प्रधानाचार्य डा.शशि मिश्रा सहित डा.सीबी सिंह, डा.शिवलाल, डा.दीपक नामदेव और विद्यालय की विमलारानी, सुनीता, ओमनी, प्रीति, सलमान तथा ग्रामीण व छात्र-छात्राएं शामिल रहे।

अतर्रा पीजी महाविद्यालय में बीएड विभागाध्यक्ष योगाचार्य डा.राजीव अग्रवाल ने योग कराया।

एसडीएम सौरभ शुक्ला, सीओ आलोक मिश्रा, तहसीलदार सुशील कुमार सिंह, थाना निरीक्षक [illegible] तिवारी, महाविद्यालय प्राचार्य डा.अभिलाष श्रीवास्तव, आयुर्वेदिक कालेज प्राचार्य डा.सीके राजपूत, डा.हरिश्चंद्र कुशवाहा, डा.आनंद चौरसिया, डा.भानु प्रताप, एचआईसी प्रधानाचार्य डा.विनोद त्रिपाठी, ब्रम्ह विज्ञान प्रधानाचार्य शिवदत्त त्रिपाठी, एनसीसी अधिकारी डा.पीके विश्वकर्मा, डा.अनंत त्रिपाठी सहित विभागीय कर्मचारी और कालेज डायरेक्टर एसपी शुक्ला, रजिस्टार डा.आशुतोष तिवारी आदि शामिल रहे।

नरैनी तहसील परिसर में योग शिविर में उपस्थित अधिकारी व कर्मचारी। अमर उजाला

बबेरू के जेपी शर्मा इंटर कालेज में योगा करते एसडीएम अरविंद तिवारी, प्रधानाचार्य डा. अनिल सिंह व अन्य। अमर उजाला

परिशिष्ट-3

अतर्रा नगर के उच्च प्राथमिक विद्यालय

*आदर्श बाल निकेतन जूनियर हाई स्कूल,अतर्रा

*आदर्श ज्योति बाल विद्यालय,अतर्रा

*बौद्ध विहार स्कूल,अतर्रा

*बेटा सिंह सरस्वती विद्या मंदिर,अतर्रा

*ब्रहम विज्ञान जूनियर हाई स्कूल,अतर्रा

*गोलोक धाम सदन,अतर्रा

*गुरुदेव बालिका जूनियर हाई स्कूल,अतर्रा

*ज्ञान भारती शिक्षा निकेतन,अतर्रा

*हिंदू इंटर कॉलेज,अतर्रा

*जनता जूनियर हाई स्कूल,अतर्रा

*कृषक लवकुश विद्यालय अतर्रा

*लक्ष्मीबाई मेमोरिअल स्कूल अतर्रा

*मदर टेरेसा सदन,अतर्रा

*नवीन सरस्वती विद्या मंदिर,अतर्रा

*प्रज्ञा कॉन्वेंट स्कूल,अतर्रा

*सरस्वती ज्ञान मंदिर,अतर्रा

*सेवादल सेंट्रल स्कूल,अतर्रा

*सांई धाम स्कूल,अतर्रा

*शिशु ज्ञान मंदिर,अतर्रा

*श्रीमती बुटुबाई आवसीय विद्यालय,अतर्रा

*तथागत् ज्ञान स्थली,अतर्रा

योग जागरुकता मापनी: प्रथम प्रारूप

योग जागरुकता प्रश्नावली

मार्गदर्शक
शोधार्थिनी
डॉ0राजीव अग्रवाल अभिलाषा
धर

निम्न सूचनायें भरिए

नाम...
लिंग...
कक्षा...
विद्यालय...
दिनांक..

निर्देश

प्रस्तुत प्रश्नावली उच्च प्राथमिक विद्यालय के विद्यार्थियों में योग जागरुकता के अध्ययन से सम्बंधित है। इसमें योग जागरुकता प्रश्न/कथन हैं। दिये गये विकल्पों में से किसी एक पर सही√ का चिहन लगायें। इस प्रश्नावली में कुल तीन खंड हैं। सभी प्रश्न करने अनिवार्य हैं

खंड-अ व्यक्तिगत् अभिरुचि के प्रश्न

1- क्या आप प्रतिदिन योग करते हैं? हॉ नही

2- क्या आप व्यायाम खुले व हवादार स्थान पर करते हैं ? हॉ नही

3- क्या आप व्यायाम प्रातः काल करते हैं ? हॉ नही

4- क्या आप व्यायाम भोजन से पहले करते हैं ? हॉ नही

5- क्या आप व्यायाम के बाद कुछ देर विश्राम करते हैं? हॉ नही

6- क्या आप व्यायाम शांत स्थान पर करते हैं? हॉ नही

7- क्या आप योग किसी योग शिक्षक के सानिद्ध्य मे करते हैं? हा नही

8- क्या आप योगासन करते समय दरी या कम्बल का प्रयोग करते हैं ? हा नही

9- क्या योग आपके दिनचर्या में सम्मिलित है? हा नही

10- क्या आपके विद्यालय मे योग की कक्षा चलती है? हा नही

11- क्या आप विद्यालय के अतिरिक्त भी कही योग करते हैं? हा नही

12- क्या योगाभ्यास किसी भी समय किया जा सकता है ? हा नही

13- प्रारम्भिक व्यायाम से शरीर के सभी अंग क्रियाशील हो जाते हैं ? हा नही

14- क्या पैर का व्यायाम करने से शरीर में थकावट आती है ? हा नही

15- क्या हल्की दौड़ सर्वोत्त्म व्यायाम है? हा नही

खंड-ब , पाठ्यक्रम के प्रश्न

1- क्या व्यायाम से मन प्रसन्न और शरीर स्वस्थ रहता है?

2- पाचनतंत्र को स्वस्थ रखने के लिये धड़ का व्यायाम करना चाहिए ?

3- क्या योगासन से शरीर कमजोर होता है ?

4- क्या अपने मन को अच्छे कार्यों मे लगाना यम है?

5- क्या अपने मन को कार्य विशेष मे लगाना ध्यान है?

6- क्या व्यायाम करने से शरीर पुष्ट, लचीला और शक्तिशाली बनता है

7- क्या पैरों की मांसपेशियां पद्मासन से मजबूत और लचकदार बनती हैं?

8- रक्त शोधन की क्रिया मे मत्स्यासन से सुधार होता है

9- क्या व्यायाम के आसनों का अभ्यास धीरे धीरे करना चाहिये ?

10- क्या चक्रासन एक कठिन आसन हैं ?

11- क्या धनुरासन से पेट और नितम्ब की अतिरिक्त चर्बी कम होती है?

12- क्या पद्मासन से रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है

13- क्या अष्टांग योग का प्रथम अंग समाधि है ?

14- क्या व्यायाम करने से शरीर मे शिथिलता आती है?

15- क्या महर्षि पतंजलि के अष्टांगिक योग के आठ अंग हैं ?

खंड-स योग के सामान्य ज्ञान के प्रश्न

1- भारत मे पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया गया ?

2- योग के प्रणेता कौन हैं ?

3- किस अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम ने गिनीज वर्ड रिकॉर्ड बनाया ?

4- अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2018 का थीम क्या

5- भारत मे अंतर्राष्ट्रीय योग का उत्सव किस मंत्रालय द्वारा आयोजित किया ज

6- योग का जन्मदाता देश कौन सा

7- श्वास पर नियंत्रण रखने की क्रिया को क्या कहते हैं ?

8- पूरक, रेचक, कुम्भक किस प्रक्रिया के चरण

9- प्राणायाम कि क्रिया मे सांस को कुछ खींचकर कुछ समय अंदर रोकना क्या कहलाता है ?

10-प्राणायाम मे सांस को अंदर रोकना क्या कहलाता है

11-प्राणायाम मे श्वास को बाहर निकालने की क्रिया क्या कहलाती है ?

12- आसन क्या है ?

13-यम कितने प्रकार के होते हैं ?

14-पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस विश्व के कितने देशों ने मनाया था ?

15-अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस प्रतिवर्ष कब मनाया जाता है ?

16-त्राटक से किस अंग की शक्ति बढ़ती है?

17- सभी योग मार्ग का क्या लक्ष्य है ?

18-राजयोग का दूसरा नाम क्या है?

19-योग का सामान्य अर्थ क्या है?

योग जागरुकता प्रश्नावली: अंतिम प्रारूप

योग जागरुकता प्रश्नावली

मार्गदर्शक — शोधार्थिनी

डॉ0राजीव अग्रवाल — अभिलाषा धर

निम्न सूचनायें भरिए

नाम..

लिंग..

कक्षा..

विद्यालय...

दिनांक...

निर्देश

प्रस्तुत प्रश्नावली उच्च प्राथमिक विद्यालय के विद्यार्थियों में योग जागरुकता के अध्ययन से सम्बंधित है। इसमें योग जागरुकता प्रश्न/कथन हैं। दिये गये विकल्पों में से किसी एक पर सही√ का चिह्न लगायें। इस प्रश्नावली में कुल चार खंड हैं। सभी प्रश्न करने अनिवार्य हैं। आपके द्वारा दी गई जानकारी केवल लघुशोध कार्य में प्रयुक्त की जायेगी, अतः आप निष्पक्ष रूप से अपने विचार प्रकट करिए।

खंड-अ व्यक्तिगत् अभिरुचि के प्रश्न

1- क्या आप प्रतिदिन योग करते हैं? हॉ ( ) नही ( )

2- क्या आप व्यायाम खुले व हवादार स्थान पर करते हैं ? हॉ ( ) नही ( )

3- क्या आप व्यायाम प्रातः काल करते हैं ? हॉ ( ) नही ( )

4- क्या आप व्यायाम भोजन से पहले करते हैं ? हॉ ( ) नही ( )

5- क्या आप व्यायाम के बाद कुछ देर विश्राम करते हैं? हॉ ( ) नही ( )

6- क्या आप व्यायाम शांत स्थान पर करते हैं? हॉ ( ) नही ( )

7- क्या आप योग किसी योग शिक्षक के सानिद्ध्य मे करते हैं? हॉ ( ) नही ( )

8- क्या आप योगासन करते समय दरी या कम्बल का प्रयोग करते हैं ?

हॉ ( )नही ( )

9- क्या योग आपके दिनचर्या में सम्मिलित है? हॉ ( ) नही ( )

10- क्या आपके विद्यालय मे योग की कक्षा चलती है? हॉ ( ) नही ( )

11- क्या आप विद्यालय के अतिरिक्त भी कही योग करते हैं? हॉ ( ) नही ( )

12- क्या योगाभ्यास किसी भी समय किया जा सकता है ? हॉ ( ) नही ( )

13- प्रारम्भिक व्यायाम से शरीर के सभी अंग क्रियाशील हो जाते हैं ?

हॉ ( ) नही ( )

14- क्या पैर का व्यायाम करने से शरीर में थकावट आती है ? हॉ ( ) नही ( )

15- क्या हल्की दौड़ सर्वोत्त्म व्यायाम है? हॉ ( ) नही ( )

खंड-ब , पाठ्यक्रम के प्रश्न सहमत

असहमत

1- क्या व्यायाम से मन प्रसन्न और शरीर स्वस्थ रहता है? ☐ ☐

2- पाचनतंत्र को स्वस्थ रखने के लिये धड़ का व्यायाम करना चाहिए ?

☐ ☐

3- क्या योगासन से शरीर कमजोर होता है ? ☐ ☐

4- क्या अपने मन को अच्छे कार्यों मे लगाना यम है? ☐ ☐

5- क्या अपने मन को कार्य विशेष मे लगाना ध्यान है? ☐ ☐

6- क्या व्यायाम करने से शरीर पुष्ट, लचीला और शक्तिशाली बनता है?

☐ ☐

7- क्या पैरों की मांसपेशियां पद्मासन से मजबूत और लचकदार बनती हैं?

☐ ☐

8- रक्त शोधन की क्रिया मे मत्स्यासन से सुधार होता है? ☐ ☐

9- क्या व्यायाम के आसनों का अभ्यास धीरे धीरे करना चाहिये ? ☐ ☐

10- क्या चक्रासन एक कठिन आसन हैं ? ☐ ☐

11- क्या धनुरासन से पेट और नितम्ब की अतिरिक्त चर्बी कम होती है?

☐ ☐

12- क्या पद्मासन से रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है? ☐ ☐

13- क्या अष्टांग योग का प्रथम अंग समाधि है ? ☐ ☐

14- क्या व्यायाम करने से शरीर मे शिथिलता आती है? ☐ ☐

15- क्या महर्षि पतंजलि के अष्टांगिक योग के आठ अंग हैं ? ☐ ☐

खंड-स योग के सामान्य ज्ञान के प्रश्न

1-भारत मे पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया गया ?

(अ)21 जून 2014, (ब) 22 जून 2014,

(स) 21 जून 2015, (द) 22 जून 2015

2-योग के प्रणेता कौन हैं ?

(अ)महर्षि कणाद, (ब) महर्षि गौतम, (स) महर्षि व्यास, (द) महर्षि पतंजलि

3-किस अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम ने गिनीज वर्ड रिकॉर्ड बनाया ?

(अ) 21 जून 2015, (ब) 21 मई 2015,

(स) 21 जून 2016, (द) 21 मई 2016

4-अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2018 का थीम क्या था?

(अ) स्वास्थ्य के लिये योग (ब) शांति के लिये योग

(स) योग रखे निरोग (द) मोक्ष के लिये योग

5-भारत मे अंतर्राष्ट्रीय योग का उत्सव किस मंत्रालय द्वारा आयोजित किया जाता है?

(अ) संचार मंत्रालय , (ब) आयुष मंत्रालय,

(स)मानव संसाधन विकास मंत्रालय (द) वित्त मंत्रालय

6-योग का जन्मदाता देश कौन सा है ?

(अ) चीन, (ब) जापान , (स) नेपाल , (द) भारत

7-श्वास पर नियंत्रण रखने की क्रिया को क्या कहते हैं ?

(अ) प्राणायाम , (ब) प्रत्याहार , (स) आसन , (द) यम

8-पूरक, रेचक, कुम्भक किस प्रक्रिया के चरण हैं ?

(अ) ध्यान के, (ब) प्राणायाम के , (स) धारणा के, (द) नियम के

9-प्राणायाम कि क्रिया मे सांस को कुछ खींचकर कुछ समय अंदर रोकना क्या कहलाता है ?

(अ) पूरक, (ब) कुम्भक, (स) रेचक, (द) ध्यान

10-प्राणायाम मे सांस को अंदर रोकना क्या कहलाता है ?

(अ) रेचक, (ब) पूरक, (स) कुम्भक, (द) समाधि

11-प्राणायाम मे श्वास को बाहर निकालने की क्रिया क्या कहलाती है ?

(अ) कुम्भक, (ब) रेचक, (स) पूरक, (द) आसन

12- आसन क्या है ?

(अ) मन की स्थिति , (ब) शरीर की स्थिति ,

(स) विश्राम की स्थिति, (द) ध्यान की स्थिति

13-यम कितने प्रकार के होते हैं ?

(अ) चार , (ब) पॉच , (स) छः , (द) सात

14-पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस विश्व के कितने देशों ने मनाया था ?

(अ) 192, (ब) 152 , (स) 100, (स) 75

15-अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस प्रतिवर्ष कब मनाया जाता है ?

(अ) 22 जून, (ब) 23 जून , (स) 24 जून , (द) 25 जून

16-त्राटक से किस अंग की शक्ति बढ़ती है?

(अ) दृष्टि ,(ब) स्मरण, (स) मस्तिष्क , (द) फेफड़ा

17- सभी योग मार्ग का क्या लक्ष्य है ?

(अ) योगी बनना , (ब) केवल शारीरिक स्वास्थ्य

(स) केवल मानसिक स्वास्थ्य , (द) ज्ञान की प्राप्ति

18-राजयोग का दूसरा नाम क्या है?

(अ) राजाओं का योग (ब) अष्टांग योग

(स) ज्ञान योग (द) कर्म योग

19-योग का सामान्य अर्थ क्या है?

(अ) जोड़ , (ब) गणित , (स) घटाना , (द) गुणा

20-योग शब्द की किस भाषा से हुई है ?

(अ) संस्कृत, (ब) हिंदी , (स) उर्दु , (द) तमिल

खंड-द चित्रात्मक प्रश्न

निम्नलिखित आसनों के नाम बताइये-

1- ....

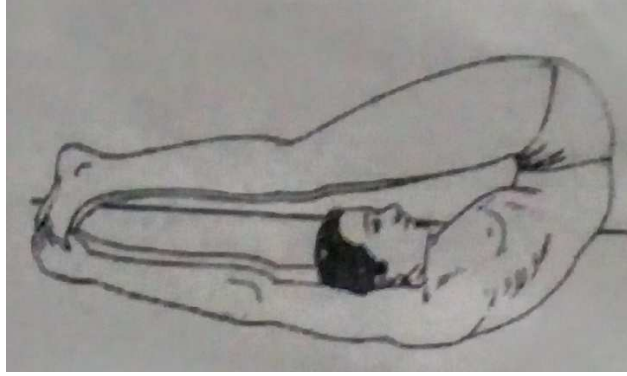
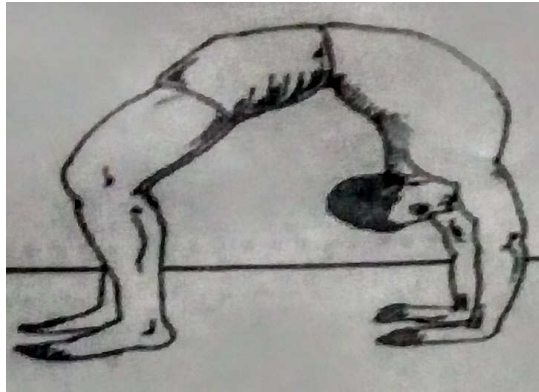
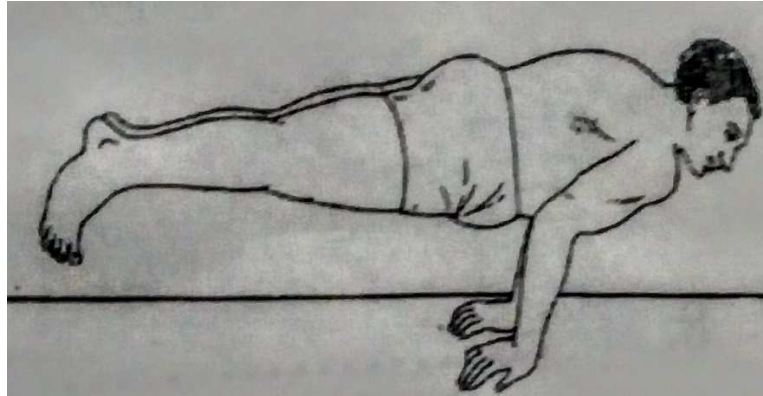
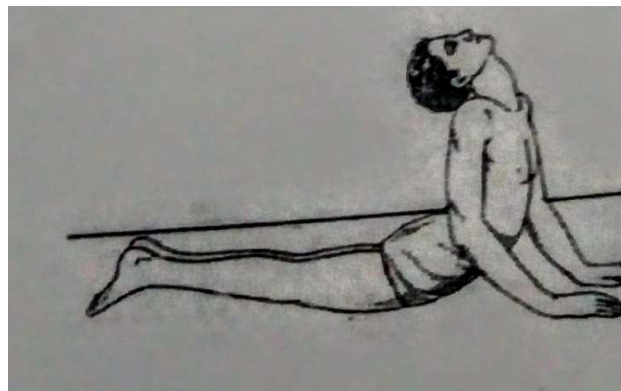
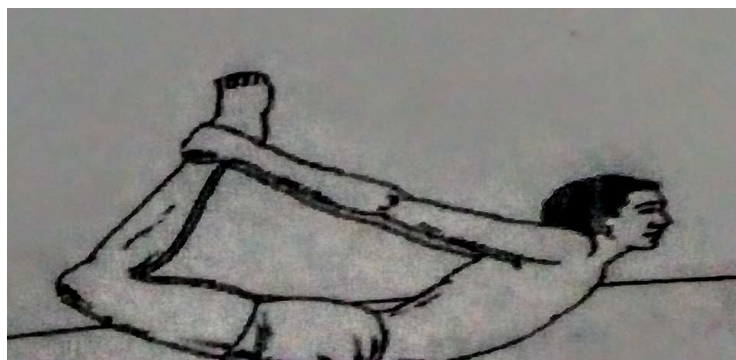
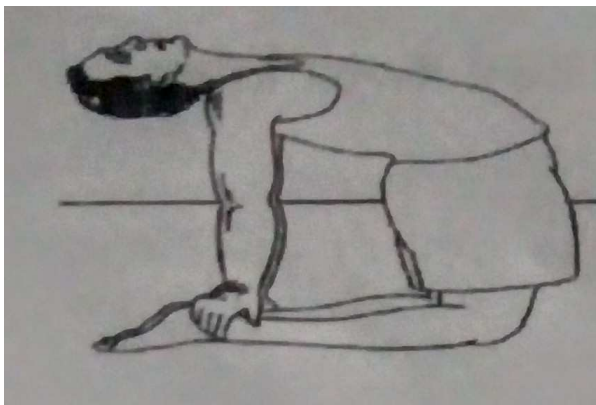
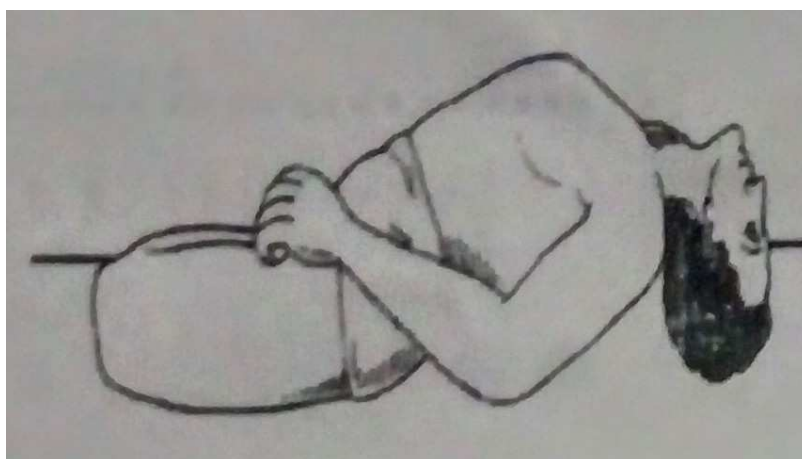
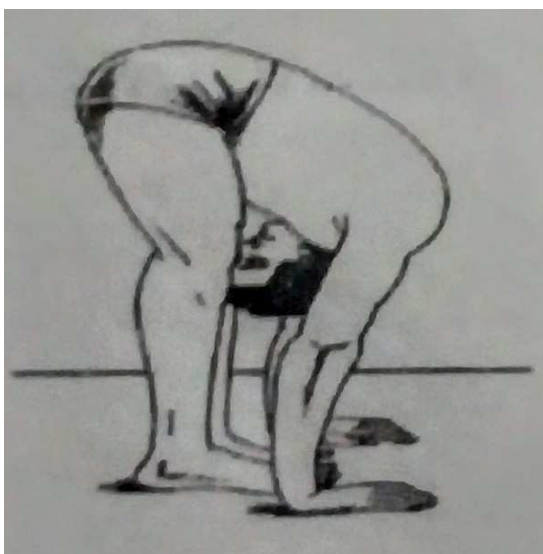
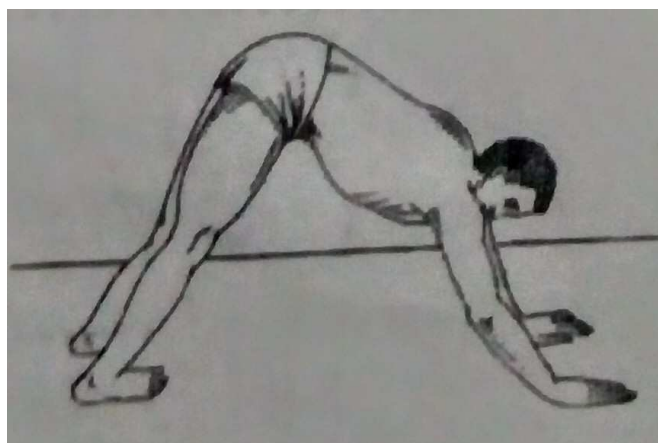
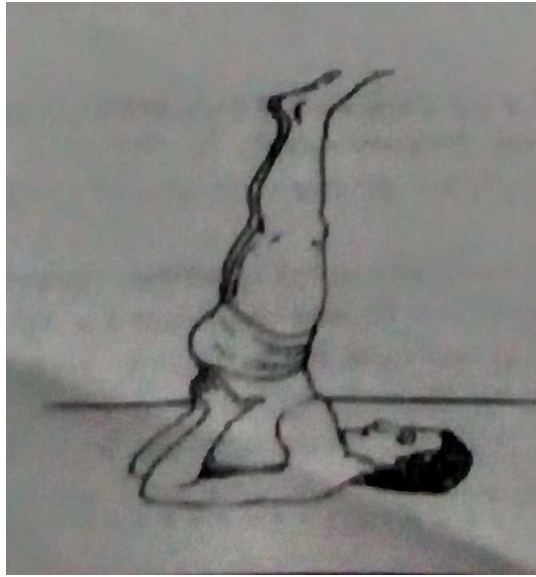
2- ....

6- ....

7- ....

8- ....

9- ....

10- ....

प्रदत्त संकलन चित्रावली

सांई धाम स्कूल

सांई धाम स्कूल

बेटा सिंह सरस्वती विद्या मंदिर

प्रदत्त आंकड़ों का संकलन

EXCEL SHEET-1

EXCEL SHEET-2

EXCEL SHEET -3

EXCEL SHEET-5

EXCEL SHEET-6

पूरक परिशिष्ट सूची

क्रम संख्या	शीर्षक	विद्यालय	प्रश्नावली संख्या
1-	पूरित प्रश्नावली	सांई धाम स्कूल	छात्र- 16
2-	पूरित प्रश्नावली	सांई धाम स्कूल	छात्राए-7
3-	पूरित प्रश्नावली	प्रज्ञा कॉन्वेंट स्कूल	छात्र-12
4-	पूरित प्रश्नावली	प्रज्ञा कॉन्वेंट स्कूल	छात्राएं-8
5-	पूरित प्रश्नावली	बेटा सिंह सरस्वती विद्या मंदिर	छात्र-29
6-	पूरित प्रश्नावली	बेटा सिंह सरस्वती विद्या मंदिर	छात्राएं-28

जीवनवृत्त

Curriculum Vitae

ABHILASHA DHAR

Address : House 48/21
Gurudwara Road, Meerapur,
Prayagraj (U.P) 211003

Contact No. : 7007962681

E-mail ID : abhilashadhar9@gmail.com

Hobbies : Teaching , travelling and poetry

CAREER OBJECTIVE

To utilize the knowledge and theory acquired during my studies in a true work environment and obtain greater experience through practice.

ACADEMIC QUALIFICATION

QUALIFICATION	YEAR	BOARD/UNIVERSITY	SUBJECT(s)	DIV.
High school	1998	U.P. Board	Hindi,English,math-2, science-2,biology,social-science	2nd
Intermediate	2000	U P Board	hindi , English ,history, Economics, psychology	2nd
B. A.	2003	University of Allahabad	economics , philosophy	2nd
M. A	2005	CSJM university kanpur	philosophy	1st
B.Ed.	2008	DBRA university Agra	education	1st

CO-CURRICULAR ACTIVITIES-

• Worked as Sub-editor in College magazine Smritik during B.Ed. in Baikunthi Devi Kanya mahavidyalay, B.R.A. University, Agra in year 2008.

• Attended one camp of 10 days and served 240 hours in NSS during 02/12/2000 to 11/12/2000.

• Participated in a workshop on Science communication through Puppetry Organised by Indian Science communication Society, Lucknow at Baikunthi Devi Kanya mahavidyalay, Agra from 13 Nov.2008 to 22 Nov. 2008.

• Attended a 12 days Combined Annual training Camp No. 43 by NCC held at Allahabad from 23 Aug. 1999 to 03 Sept. 1999.

• Participated in Uttar Pradesh Bharat Scout and Guide Camp on Guide Captain Course Face- 1 at Baikunthi Devi Kanya Mahavidyalay, Agra from 2 March 2009 to 6 March 2009.

PERSONAL PROFILE

Date of Birth : 07-07-1982
Father's name : Late. N. R. Dhar
Mother's name : Mrs. Sudarshan Srivastava
Gender : Female
Marital Status : Single
Languages Known : English, Hindi
Nationality : Indian

DECLARATION

I declare the above given information is true. I shall prove worthy if given a chance.

Date: ……………………

Place: Prayagraj **(ABHILASHA DHAR)**